MUSCLE & FITNESS

HERS

8-HAFTALIK YENİLENME PLANI

Beslenme ve Motivasyon Tüyoları

DENEMENİZ GEREKEN

25 EGZERSİZ NUMARASI

EN İYİ BACAK RUTİNLERİ

30 DAKİKADA KARIN KASI

Sosyal Medya Yıldızı ***Natalie Jill***

LEZZETLİ VE SAĞLIKLI TATLILAR

MART/NİSAN 2018 - SAYI:17 FİYAT 10 TL
ISSN 2149-5289
9 772149 528004 03
www.muscleandfitness.com.tr

NATURE'S SUPREME

DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Yeditepe Üniversitesi YÜ-AGAM Ar-Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları'nda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
AR&GE VE ANALİZ MERKEZ LABORATUVARLARI
YÜ - AGAM

Tüm Nature's Supreme ürünleri
Yeditepe Üniversitesi YÜ - AGAM tarafından test edilip, içerik kaliteleri ve beyan doğrulukları onaylanmıştır.

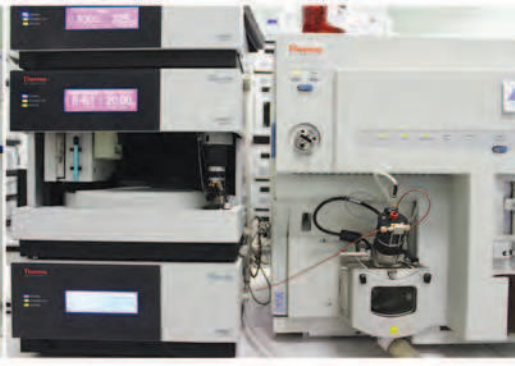
Detaylı bilgi için,

GMP · ISO 9001 22000 · 100% HALAL CERTIFIED

www.naturessupreme.com

YÜ - AGAM

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
AR&GE VE ANALİZ MERKEZ LABORATUVARLARI



Ürün kalite kontrolünün ve araştırma geliştirmenin nitelikli adresi hız kesmeden büyümeye devam ediyor!

Ürün ve ham madde kalite kontrolünün standartlara uygunluğu konusunda ilgili mevzuat hükümlerine göre rapor düzenlemek, analiz ve ölçümler yapmak, projeler hazırlamak ve uygulamak, araştırma geliştirme (AR-GE) faaliyetlerinde bulunmak, üçüncü kişilere AR-GE desteği vermek üzere var olan Yeditepe Üniversitesi Ar-Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları (YÜ-AGAM) kısa sürede güvenilir, tecrübeli ve dinamik yapısı ile sektörde önemli bir değer kazandı.

HİZMET ALANLARIMIZ:

- ✓ GIDA KONTROL ANALİZ LABORATUVARLARI
- ✓ TOPRAK DÜZENLEYİCİLER BİTKİ VE SU ANALİZ LABORATUVARLARI
- ✓ KOZMETİK ve BİYOSİDAL ANALİZ LABORATUVARLARI
- ✓ MİKROBİYOLOJİK GÖRÜNTÜLEME LABORATUVARI
- ✓ ÇEVRE ANALİZ LABORATUVARLARI
- ✓ MADEN ANALİZ LABORATUVARLARI
- ✓ HAVUZ SUYU ANALİZ LABORATUVARLARI

yuagam.yeditepe.edu.tr

turklab Kalibrasyon ve Deney Laboratuvarları Derneği

İÇİNDEKİLER

ÖNE ÇIKANLAR

62 30 Dakikada Kas
Pilatesten esinlenerek hazırlanan merkez antrenmanıyla sıkı ve ince bir karın geliştirin.

72 Egzersiz Numarası
Fitness rutininizden daha çok verim almanızı sağlayacak 25 akıllı strateji.

80 21 HIIT Rutini
En fazla 30 dakika süren 21 süper antrenmanla yağlarınızı yakın.

10 NATALIE JILL'İN VÜCUT AĞIRLIĞI ANTRENMANIYLA KASLARINIZI SALONA GİTMEDEN GELİŞTİRİN.

İÇİNDEKİLER

NABIZ

20 Yüz Yüze
İç uylukları hedefleyen iki sağlam antrenman.

24 Uzmanına Sorun
Kol sarkmalarından kurtulun ve girya koparmada ustalaşın.

26 Ebru Eryener
Sakin ve şikayetsiz PMS için tüyolar.

28 Ter Hakkındaki Her Şey
Terlemenin vücudunuza kazandırdıkları.

30 Kardiyo: Eğimli Koşu
Yokuş yukarı koşmanın vücudunuza (ve kalçalarınıza) kattığı artılar!

32 Dinamik Fit
ABD Kadınlar Milli Hokey Takımı'nın ilham veren altın kızları.

34 Kilo Vermenin 5 Yolu
Diyete mecbur olmadan kilo verin.

38 Röportaj
Ayşe Tolga ile "İyi Yaşam" üzerine sohbet ettik.

42 Etsiz Ziyafet
Yüksek proteinli yeşil tarifler.

48 Ağrılara Son
IT bant ağrılarına son verin.

52 İlham Perisi
Powerlifter bir kadının ilham veren hikayesi.

54 Fit Hamilelik
Anne adaylarına sağlık tüyoları.

56 Zihinsel Motivasyon
İçinizdeki gücün dizginlerini ele alın.

58 Sağlık Haberleri
Meme kanseri riskini önleyin.

60 Dökülen Saçların Çaresi
Saçlarınız hep gür kalsın.

HER SAYIDA

06 Editörden
128 Motivasyon

KAPAKTA
NATALIE JILL
FOTOĞRAFLAR
PER BERNAL
SAÇ VE MAKYAJ
LAUREN REID
STİLİST
CAT PERRY
ÜST VE ALT GİYİM:
TVIK SWIMWEAR & LULULEMON

SAAT YÖNÜNDE: MOYA MCALLISTER: BRIAN KLUTCH; PER BERNAL; BRIAN KLUCTH; EDGAR ARTIGA

EDİTÖRDEN

• **Her gün aynı saatte uyanmak, kahvaltıda bir gün** yumurta bir gün yulaf yemek, bir saat belki de daha fazla trafikte beklemek, antrenmandan eve gelip sevdiğimiz dizinin bilmiyorum kaçıncı bölümünü izlemek... Eminim, hepiniz rutinden şikâyetçisiniz. Şu anda bulunduğumuz yerle gelecekte olmak istediğiniz yer arasındaki boşluğun bu rutini negatif değerlendirmekten kaynaklandığını düşünüyorum. Hayat, bu muameleyi hak etmiyor!

Vücudumuz gibi zihnimiz de değişir ve gelişir. Bu değişimi yaratan her gün yaşadıklarımız, karşılaştıklarımız; ama en önemlisi tüm bu olan bitene bizim yüklediğimiz manadır. Yeni olanın muhakkak yeni sonuçlar doğuracağına inanırız, bu yüzden hayatımızdaki yenilikler bizi mutlu eder, etmeli de, ama rutini bu kadar suçlamamalıyız. Her gün bir önceki ile aynı değildir, zaman tekrar etmez, daima yeni sonuçlar doğurur. Bakış açımızı biraz değiştirirsek rutinin içindeki renkleri görmek emin olun daha da kolaylaşır. Hedefinizin daha güçlü ve fit bir vücuda ulaşmak olduğunu farz edelim. Yeni antrenman teknikleri üzerine en iyi yönergeleri araştırabilirsiniz, fakat güç kazanmanızın tek yolu öğrenmek değil uygulama halinde olmaktır. Tekrar etmek, çokça pratik yapmaktır! Çünkü aktif bir pratik, pasif öğrenmeden daha fazla yeni sonuç yaratır. Mesela, rutini yaşarken yaptığınız hatalar önemli iç görüler açığa çıkartır. Bunu fark edip motivasyonunuzu her gün daha iyi alışkanlıklar kazanmak için kullandığınızda, mantıksal sonuç zaten sürekli ilerlemek, bir anlamda yeniyi kucaklamaktır.

Kapak modelimiz Natalie Jill'in vücut ağırlığıyla yaptığı antrenmanlar ev ortamında fit olmak isteyen kadınlara ilham veriyor.

İşte, tam da bu yüzden bu sayıda, hayatın rutinini başarıya çeviren kadınların hikâyesinden ilham alıyoruz. Kapağımız Natali Jill, dibe vurduktan sonra kendini yeniden keşfeden, güçlü mü güçlü kadınlardan! Unutmayın, sonuçlar hayal kurmakla değil uygulamak ile gelir. Rutine âşık olun ve sürekli şikâyet etmek yerine enerjinizi bu rutinin içindeki güzelliklere odaklayın. Bir de, dergimizin sayfalarını kurcalayın. Her neyi arıyorsanız, mutlaka bir pasaja saklamışızdır.

GÜZİN GÜZEY
EDİTÖR

MUSCLE & FITNESS HERS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
CÖMERT TAVASLIOĞLU

Genel Yayın Yönetmeni Kaan HATİPOĞLU
Baş Editör Altay ŞENGÜR
Editör Güzin GÜZEY
Grafik Tasarım Ayberk MEYDANCI
Katkıda Bulunanlar Ali Halis ŞAHİN

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon 0212 276 55 83
Fax 0212 276 56 90
Email info@muscleandfitness.com.tr

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. Murat Güdücü

MATBAA
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No:159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 28 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

BAYİ DAĞITIM
Dünya Süper Veb Ofset A.Ş.
100.Yıl Mah. Hüseyin Karaaslan Cad.
Bağcılar/İstanbul 0212 440 24 24

ISSN
ISSN 2149-5289

Sağlık durumunuz hakkında şüpheleriniz varsa dergideki egzersiz ve diyet programlarına başlamadan ya da mevcut programınızda değişiklikler yapmadan önce doktorunuza danışın.
Dergide yer alan bilgiler bilgilendirme amaçlı olup tıbbi tedavi yerine geçmez.

Belarus Finland Kazakhstan Latvia Russia Ukraine

AMI American Media, Inc. MPA

CROSSFIT
BALABAN
ATAŞEHİR
Barbaros Mah. Begonya Sok.
Nidakule Ataşehir Kuzey No:
34746 Batı Ataşehir İstanbul
Telefon : +90 (216)472-05-55
LEVENT
Sanayi Mah. Eski Büyükdere Cad.
Silahtaroğlu Sok. No: 7/1 Kağıthane
İstanbul
Telefon : +90 (212)279-10-95
SUADİYE
Suadiye Park, Plaj Yolu No:18 A Blok
Suadiye 34740 Kadıköy İstanbul
Telefon : +90 (216)463-00-03
LEFKOŞA
Yüzbaşı Tekin Yurdabak Cad. No : 22
Marmara Ortaköy Lefkoşa
Telefon : +90 (533)888-61-90
WE DON'T USE MACHINES
WE BUILD THEM
CROSSFIT
BALABAN
WWW.CROSSFITBALABAN.COM
/CROSSFITBALABAN
#bestplace2train4sure

OKUR KÖŞESİ

MEKAN TANIMAYAN ANTRENMAN

Evden uzak kaldıysanız ya da hızlısından bir antrenmana ihtiyacınız varsa, dört fitness fenomeninin uyguladığı bu programları yapmanız yeterli!

JESSIE DELGADO

@JESSIEMDELGADO

"Bu antrenmanı istediğim yerde, ekipman olmadan yapabildiğim için çok seviyorum."

- **SPLIT SQUAT:** (4x10 iki taraf) Sağ ayak önde, sol ayak arkada ayakta durun ve ağırlığı bacak arasında dengeleyin. Gövde düz, omuzlar geride, eller de kalçalarda olsun. Sol diz yerden birkaç santim havada kalana kadar dizleri bükün. Kısa bir an duraklaıktan sonra başlangıç noktasına geri atılın ve tekrar edin.

- **GLUTE BRIDGE:** (4x20) Sırtüstü yere uzanın; kollar yanlarda, dizler bükülü, ayaklar da kalça genişliğinde açık olsun. Dizden omuza düz bir çizgide olmak için topuklardan güç alarak kalçaları kaldırın. Tepe noktasında duraklayıp kalça kaslarını sıkın. Aşağı inmek için hareketi tersine tekrar edin.

- **ALTERNATING ARM/LEG PLANK:** (4x10 iki taraf) Tam şınav pozisyonundayken sağ kol ve sol bacağı vücudunuzla aynı hizada olacak şekilde kaldırıp karnı sabit tutun. Biraz bekleyip başa dönün.

- **SINGLE-LEG DEADLIFT:** (4x10 iki taraf) Kalçaları sıktıktan sonra arkanızda kalan sol bacağı kaldırırken yavaşça arkaya doğru yaylanın; sağ bacağı hafif bükün. Doğrulmak için kalçalardan öne yaylanın.

- **NEGATIVE PUSHUP:** (4x10) Tam şınav pozisyonunda başlayın. Kürekkemiklerini birbirine yaklaştırıp dirsekleri yanlarda tutarak yavaşça alçalın. Avuçları zemine bastırıp dirsekleri düzleştirerek başa dönün.

CASSANDRA MARTIN

@CASSSMARTIN

"Seyahatte bile yapılabilen, vücudun tamamını çalıştıran bir antrenman."

- **WALKING LUNGE (BACAK BAŞINA 4X12-15)** "Bacaklarınızı şişirmek için istediğiniz yerde yapabilirsiniz."

- **SISSY SQUAT (4X12-15) süper set VÜCUT AĞIRLIĞIYLA SQUAT (4x50):** Sissy squat egzersizinde, ayakları omuz genişliğinde açıp ayak parmaklarını hafif dışa döndürün. Denge için bir yere tutunun. Topukları kaldırarak squat yapın. Üst vücudu arkaya yatırırken dizleri öne itin. Ayakta pozisyonuna geri dönün.

- **PUSHUP (4X25):** Farklı el pozisyonlarıyla çalışın. El açıklığını gittikçe daraltarak triceps ve ön omuz kaslarını, genişleterek de göğsü çalıştırın.

- **WIDE-GRIP PULLUP (FAILURE NOKTASINA 4 SET):** "Parka gidip tırmanma merdivenlerinde çalışmayı deneyin."

WHITNEY JONES

@WHITNEYJONES_IFBBPRO

"Çok kısa bir sürede daha fazla kalori yakmak, dayanıklılığı arttırmak ve belli kasları hedeflemek çok kolay olduğundan döngü antrenmanlarımı seviyorum. Buradaki hareketlerin hepsi kişiye göre uyarlanabilir. Egzersizler arasında minimum dinlenerek hepsini peş peşe yapın. Bitirdikten sonra 2 dakika dinlenin ve toplamda dört kez yineleyin. Başlangıç düzeyindekiler ilk birkaç denemede 2-3 döngü yapabilirler. Daha ileri düzeydeyseniz, ağırlık veya tekrarları yükseltebilir veya fazladan bir döngü daha yapabilirsiniz."

■ **BENCH HIP THRUST (15X):** Üst sırtı düz bir yüzeye veya ağırlık sehpasına dayayıp ayakları önünüze kalça genişliğinde açıp zemine sabitleyin. Kalçaları zeminden havalandırın. Topuklardan güç alarak kalçaları yukarı doğru ittirin. Tepe noktasında 1 saniye kalça kaslarını sıkmayı unutmayın. Zorlaştırmak için dizlere direnç bandı takın.

■ **WALKING LUNGE (20X İKİ BACAK):** Lunge adımı atarken kalçaları önde, karnı sıkı ve öndeki dizi de ayak bileğinin üzerinde tutmaya odaklanın. Zorlaştırmak için lunge pozisyonundayken dambıl kaldırın.

■ **SQUAT JUMP (20X):** Vücudunuzu squat pozisyonunda tutun. Bacaklarla içe ve dışa doğru zıplarken bacakları bitiştirip ayırmada iç ve dış uylukları kullanın. Sırtı hafif kamburlaştırıp göğsü ileride ve omuzları geride tutun.

■ **STEPUP (15X İKİ BACAK):** Ağırlık sehpasında veya merdivende yapın. Sehpaya adım atarken diğer dizi yukarı ittirin. Dizi kaldırırken kalça kaslarını sıkın. Adımla geri inip tekrarlayın.

■ **WALL GLUTE BRIDGE (15X):** Duvar yanında düz bir yüzey bulup sırtüstü uzanın; kollar yanlarda, dizler 90 derece bükülü, ayaklar da kalça genişliğinde açık, zemine yapışık olsun. Kalçaları olabildiğince yukarı kaldırırken kalça kaslarını sıkın; alçalıp tekrarlayın.

■ **BURPEE SQUAT THRUST (15X):** Ayakta durduğunuz pozisyondan squat'a geçin ve elleri yere yerleştirin. Bacakları geriye atarak planka geçin, ardından ayakları öne hoplatıp ellerinizin hemen dışına iniş yapın. Yukarı sıçrayıp kollarınızı tavana doğru kaldırın, ardından hemen diğer tekrara geçin.

JACQUELINE KASEN

@KASENFITNESS

"Bu antrenmanı harika yapan, kullanabileceğiniz bir merdiven olduğu sürece adımlayarak, zıplayarak ve plio egzersizleri yaparak istediğiniz an çalışabilmeniz."

■ **CALF STRETCH:** Bir ayak yerde diğeri merdivende başlayın. Merdivendekinin topuğu aşağı, parmakları yukarı dönük olsun. "Bu esnemeyi düz bacakla yaparak gastroknemyusu çalıştırın, baldırın daha derinindeki soleusu çalıştırmak içinse dizleri hafif bükün."

■ **LATERAL STAIR CLIMB:** Sağ yanınız merdivenin dibine gelecek şekilde ayakta durun. Sağ ayakla üçüncü veya dördüncü basamağa adım atın; diğer ayağı sağın yanına getirin. Bacak değiştirerek merdiveni çıkın. Bacak başına 20 adım atmaya çalışın. Yeterli sayıda basamak yoksa tempolu şekilde aşağı yürüyüp geri çıkın.

■ **STAIR BULGARIAN SQUAT:** Merdivenin dibine ters yönde ayakta durduktan sonra sağ ayağı boyunuza göre bir veya iki basamak arkaya atın. Dizleri 90 derece büküp öndeki dizi ayak bileğiyle aynı hizada tutun. Her bir yana 12-15 tekrar tamamlayın.

■ **SKATER:** Bisiklet sırası veya kaldırım girintisi gibi kendinize bir işaret noktası seçin. Bir bacağı arkaya ve yanal hareketle yana doğru iterek tıpkı paten kayarmış gibi hareket edin. Her turda mesafenizi uzatmaya çalışın. Her bir yana 20 tekrar tamamlayın.

■ **PLYO STEPUP:** Sağ ayağı ağırlık sehpasının üstüne yerleştirin. Sağ topuğa bastırarak yukarı atladıktan sonra iniş yapın; iniş yaparken bacak değiştirerek sol ayağı sehpaya, sağ ayağı yere yerleştirin. 20 tekrar tamamlayıp diğer yana yineleyin.

■ **SINGLE-LEG DEADLIFT:** Ayakları kalça genişliğinde açarak ayakta durun. Sağ ayağı kaldırıp öne yaylanırken sağ kolu açın; sağ bacağı arkanıza doğru kaldırırken kalçaları sıkı, sırtı düz, karnı gergin ve başı normal pozisyonunda tutun. 12 tekrar tamamlayın; diğer yana yineleyin.

AĞIRLIK KALDIRMADAN GÜÇLENİN

Salona gidemeyecek kadar meşgul müsünüz? Sosyal medya yıldızı Natalie Jill'in hazırladığı vücut ağırlığı antrenmanıyla tepeden tırnağa sıkı ve ince bir fiziğe sahip olmak mümkün... Hem de hiç ağırlık kaldırmadan!

YAZAN **ALYSSA SHAFFER**
FOTOĞRAFLAR **PER BERNAL**

• **SPOR SALONUNU İKİNCİ EVİMİZMİŞ** gibi görmek istediğimiz doğru ama öyle günler oluyor ki evden dışarı adım atmak bile kendi başına bir imtihan gibi geliyor! Ama öyle hissediyorsunuz diye, kaslarınızı deyimi yerindeyse aşerdiği o egzersiz hazzından mahrum bırakmak doğru mu? San Diegolu antrenör Natalie Jill'in hazırladığı vücut ağırlığı antrenmanıyla salona gitmeden de sıkı çalışabiliyoruz! "Vücut ağırlığı antrenmanları öyle sanıldığı gibi çocuk oyuncağı değil. Bilakis, en zorundan antrenmanlara dahi taş çıkartabilirler" diyor Natalie. "Her şey aynı anda çalışmaya zorlandığından birçok kası daha işlevsel biçimde hareket ettiriyorsunuz." 46 yaşındaki Natalie, bu tür antrenmanların gerekliliğini 10 yıl önce kızına hamile kaldığında ve maalesef 23 kilo aldığında fark etmiş. Bugün ise Facebook ve Instagram'daki 2,5 milyon takipçisiyle vücut ağırlığı antrenmanı aşıklarına kılavuzluk ediyor. "İnsanlar yalnızca vücut ağırlığı kullanılarak fit olunabileceğini öğrendiklerinde hayrete düşüyorlar. 'Beş dakika plank yap da göreyim' diyorum ben de onlara." Buradaki seriyi tekrar sayısını değil de süreyi baz alarak döngü şeklinde yapın. "İnsanların tekrar saymak zorunda kaldıklarında şevklerini yitirdiklerini gözlemledim. Ancak süre hedefiyle çalışıldığında sahip olduğunuz süre içerisinde antrenmanınızı tamamlamaya odaklanıyorsunuz." Tam döngü yapın; vaktiniz kalırsa ikileyin. Hangisini yaparsanız yapın, kaslarınızı ateşleyecek, enerjinizi canlandıracak ve kendinize büyük bir iyilik yapacaksınız. Daha fazla vücut ağırlığı antrenmanı için nataliejillfitness.com adresini ziyaret edin.

BRIDGE LADDER

HEDEF: Kalça

- **1. Basic Bridge:** Sırtüstü uzanın. Dizler bükülü, ayaklar yerde sabit, kollar yanlara açık ve avuçlar da zemine dönük olsun. Kalçaları kaldırarak köprü kurarken kalça kaslarını sıkın (A). Neredeyse yere değene kadar alçalıp 30 saniye tekrarlayın.
- **2. Bridge Hold:** Son tekrarın ardından, kalçaları yerden havalandırıp kalça kaslarını sıkarak 30 saniye bekleyin.
- **3. Open/Close:** Kalçalar havadayken dizleri açıp kapayın ve iç uyluklar ile karnı sıkın. 30 saniye tekrarlayın.
- **4. Single-leg Bridge:** Sağ dizi sağ kalçanın üzerine kaldırın (B). 30 saniye boyunca kaldırıp indirin. Bacak değiştirip tekrarlayın.

CURTSY SERİSİ

HEDEF: Kalça, dış uyluklar

- **1. Curtsy Tap:** Ayakları bitiştirip ayakta durun. Sağ bacağı solun arkasına atın (A). Dizleri 90 derece büktükten sonra sol dizi ayak bileğiyle aynı hizada, kavalkemiğini de zemine düşey tutun (B). Başlangıç noktasına geri adımlayıp 30 saniye tekrarlayın.
- **2. Curtsy Hold:** Son tekrarın ardından, lunge pozisyonun alt noktasında bekleyip 30 saniye tekrarlayın.
- **3. Curtsy Pulse:** Beklemeden sonra, lunge pozisyonundan çıkmadan 30 saniye "pulse" hareketleri yapın. Başa dönüp diziyi diğer yana tekrar edin.

ÇEKİM YERİ **FIT ATHLETIC CLUB**, SAN DIEGO, CA

SAÇ & MAKYAJ LAUREN REID; ÜST: POPFLEX ACTIVE; ALT: LULULEMON; SHOES: NIKE

LEAN BACK

HEDEF: Merkez, quads

- İki diz üstüne çöküp omuzları diz ve kalça hizasında konumlayın. Kollar önde açık olsun (A).
- Arkaya eğilirken karın ve kalça kaslarını sıkın ve alçalırken leğen kemiğini sabit tutun (B). Başa dönüp 30 saniye tekrarlayın.
- Son tekrarın ardından, eğilme pozisyonunda kalıp sol eli yere doğru uzatın ve karnı sıkın, 30 saniye bekleyin. Diğer yana tekrar edin.

TRICEPS SIT THROUGH

HEDEF: Triceps, merkez

- Avuçları kalçaların yanlarına koyup yere oturun, parmaklar size dönük olsun. Kalçaları masa pozisyonuna alıp topuklara yüklenin; baş ve omurga aynı hizada, çene de kalkık olsun (A).
- Kalçaları alçaltıp iki elin arasına alın; ağırlığınızı omuzların altına aktarırken bacakları düzleştirin (B). 1 saniye bekleyin, sonra masa pozisyonuna geri atılın. 60 saniyede yapabildiğiniz kadar tekrar yapın.

TRAVELING HOP THROUGH

HEDEF: Omuz, kol, merkez, kalça, bacak

- Ayakta pozisyonundan aşağı çömelin ve avuçları önünüzde yere yerleştirin.
- Ellerle yürüyerek tam plank pozisyonuna geçin (A).
- Zıplayıp ayakları ellere doğru getirin (B). Tam plank pozisyonuna geçmek için ellerle yürüyün. 60 saniye sürdürün.

SPIDERMAN PUSHUP

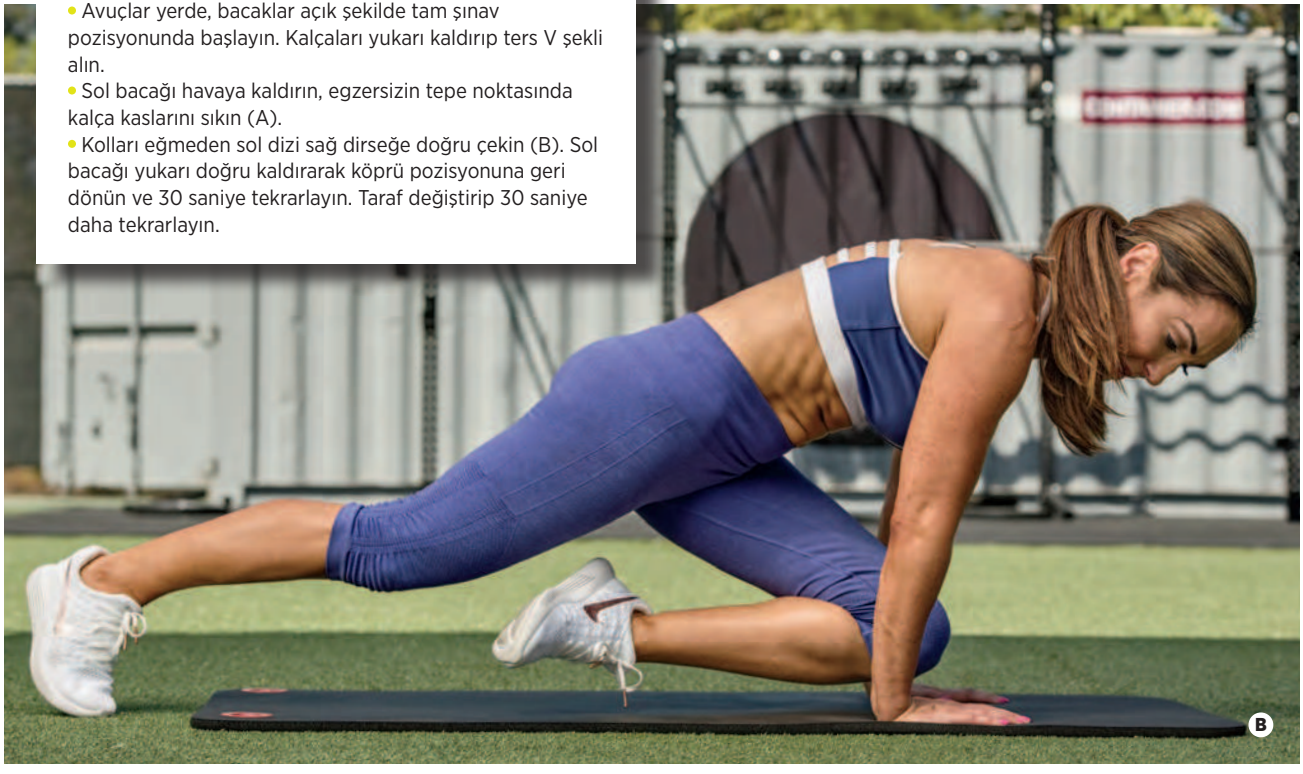
HEDEF: Kol, göğüs, merkez, kalça, bacak

- Avuçlar omuzların altında zeminde olacak şekilde tam şınav pozisyonuyla başlayın, bacaklar açık olsun. Göğsü yere alçaltırken dirsekleri vücuda yakın tutun. Aynı anda sol dizi sol dirseğe doğru götürün.
- Başlangıç pozisyonuna geri atılırken bacağı zeminde arkanıza doğru götürün. Diğer yana tekrar edin. Taraf değiştirerek 60 saniye sürdürün.

DOWN DOG LIFT AND CROSS

HEDEF: Omuz, kol, merkez, kalça, bacak

- Avuçlar yerde, bacaklar açık şekilde tam şınav pozisyonunda başlayın. Kalçaları yukarı kaldırıp ters V şekli alın.
- Sol bacağı havaya kaldırın, egzersizin tepe noktasında kalça kaslarını sıkın (A).
- Kolları eğmeden sol dizi sağ dirseğe doğru çekin (B). Sol bacağı yukarı doğru kaldırarak köprü pozisyonuna geri dönün ve 30 saniye tekrarlayın. Taraf değiştirip 30 saniye daha tekrarlayın.



NATURE'S SUPREME

EN DOĞAL HAKKIN

* Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

naturessupreme naturessupreme naturessupreme www.naturessupreme.com

SIDE PLANK WALK

HEDEF: Omuz, merkez

- Sağ avuç omzun altında yerde, bacaklar açık, kalçalar kalkık, sol bacak sağ bacağın üstünde çapraz şekilde sağ yan plank pozisyonunda başlayın (A).
- Ayaklarla öne birkaç adım atarken avuçları yerden kaldırmayın. Ardından başlangıç noktasına yürüyün (B). 30 saniye tekrarlayın, taraf değiştirip 30 saniye daha yineleyin.

BIRD DOG

HEDEF: Merkez

- Avuçlar omuz altında yerde ve bacaklar arkaya doğru açık halde tam plank pozisyonunda başlayın.
- Sağ kolu omuz yüksekliğine kaldırırken sol bacağı kalça yüksekliğine alın. Bir saniye bu konumda bekledikten sonra alçalarak başa dönün, diğer tarafa tekrar edin. Taraf değiştirerek 30 saniye yineleyin.

SO LIGHT!
SO GOOD!

- ✔ LOW SUGAR
- ✔ REDUCE BODY FAT
- ✔ WITH ISOLATE PROTEIN

QNT®

NUTRİST VİTAMİN TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ
INFO@NUTRISTVITAMIN.COM | WWW.NUTRISTVITAMIN.COM

BONUS:
DUVAR SERİSİ

Vücudunuzun tamamını alışık olmadığı bir şekilde çalıştırmanın en eğlenceli yollarından biri de duvar egzersizleridir. Buradaki dört egzersizi hızlı, yoğun ve taze bir antrenman lazım olduğunda deneyebilirsiniz.

1. HAMSTRING WALK

HEDEF: Kalça, hamstring

Ayakları tabanlardan duvara yaslayıp sırtüstü uzanın, dizler 90 derece bükülü olsun. Olabildiğince yükseğe çıkacak şekilde (B) ayaklarla duvarda adım atarken (A) kalça kaslarını sıkın. Adımlayarak başa dönerken hamstring kaslarını sıkın. (30 saniye)

2. PLANK WALL WALK

HEDEF: Omuz, merkez

Duvardan 30 cm geride plank pozisyonunda başlayın (A). Önce sağ avcu (B), sonra da sol avcu duvara yerleştirirken (C) karnı sıkın. Önce sağ avcu, sonra da sol avcu yere indirin. Bu sefer sol elle başlayarak tekrar edin. 30 saniye doğru formda yapabildiğiniz kadar tekrar yapın.

3. WALK BACKWARD

HEDEF: Omuz, merkez, bacaklar

Sırtı duvara döndükten sonra ileri doğru birkaç adım atıp elleri yere yerleştirin. Ayakları duvara koyup dizleri bükün ve ayaklarla yavaşça yukarı doğru yürüyün. Ellerle duvara doğru yaklaşırken hamstring kaslarına odaklanın (A). Bacaklar tümüyle açıldığında durun (B). Ayaklarla geri yürüyerek başa dönün. 30 saniyede formunuzu bozmadan yapabildiğiniz kadar tekrar yapın.

4. WALK OUT

HEDEF: Omuz, merkez, bacaklar

Walking backward egzersizinden farklı olarak bu egzersizde, ellerle ileri doğru yürürken bacakları düz tutuyorsunuz (A, B).

1. HAMSTRING WALK

2. PLANK WALL WALK

3. WALK BACKWARD

4. WALK OUT

KAPAK MODELİMİZ:

Natalie Jill

46 yaşındaki bir annenin en dibe vurduğu andan hayatının en güçlü ve en özgüvenli dönemine geçerek sosyal medyanın en nüfuzlu fitness yıldızına dönüşme hikâyesi. YAZAN **ALYSSA SHAFFER**

ON YIL ÖNCE Natalie Jill'in en dibe vurduğu yıldı. Kısa süre önce bir kız çocuğu dünyaya getirmişti ancak evliliği can çekişiyordu. Başarılı pazarlamacılık kariyeri bebeğiyle daha çok vakit geçirmek isteyince son bulmuş, para durumu ise günbegün kötüleşmişti. Hamilelikte aldığı 23 kiloyu bir türlü veremeyen Natalie ruhen çökmüş, kapana kısılmış hissediyordu.

Bir sabah dışarıda dolaşırken bir binanın camında kendi yansımasını gördü. "Kendimi tanıyamadım. Gördüğüm ne bendim ne de olmak istediğim." Natalie o gün hemen eve gidip dergilerden kestiği resimlerle bir hedef planı hazırladı. "Hedef panoma fit kadın, sağlıklı yiyecek ve mutlu an fotoğrafları yapıştırdım. Hayatımda olmasını istediğim şeylerin resimlerini yani. Ve o andan itibaren pürdikkat hedefime odaklandım."

Çiçeği burnunda bir anne olarak bebeğinden ayrı kalmamak için çoğunlukla evde yapılan vücut ağırlığı egzersizleriyle çalıştı. Çölyak hastası olduğundan işlenmiş gıdalardan uzak durup ekseri meyve, sebze, kuruyemiş, çekirdek, tohum ve yağsız proteinle beslendi. Yediklerinin fotoğraflarını Facebook'ta paylaşınca takipçileri oluşmaya başladı. "İnsanlar vücudumun değiştiğini gördükten sonra bunu nasıl başardığımı merak etmeye başladılar." Sonrasında beslenme ve kişisel antrenörlük üzerine sertifika alıp bu alanda da uzmanlaştı. Bugün ise Facebook'ta 1,8 milyon, Instagram'da ise 500 binden fazla takipçisi var. Forbes dergisi kendisini 2017 yılının en iyi on fitness öncülerinden (influencer) biri seçti.

46'lık annemiz hayatının güzel ve en mutlu dönemini şimdi yaşadığını söylüyor. "Aklınıza koyarsanız yapamayacağınız şey yok" diyen Natalie, fitness imparatorluğunun sosyal medya sayesinde çok daha fazla büyüdüğünün altını çiziyor. Geçen yıl çıkardığı Unprocess Your Diet kitabının ardından bu yıl ikinci kitabına hazırlanıyor. Kilo verme ve antrenman üzerine hazırladığı birçok antrenman DVD'si ve e-kitap da cabası!

Gizli silahı ise vücut ağırlığı egzersizleri: "Basit bir şey yapmak için başlamıştım, ama uyguladıkça bu antrenmanın aslında ne kadar işlevsel ve istenirse ne kadar yoğun yapılabileceğini de keşfettim." İşlevsel çalışma sayesinde fit kalabildiğini itiraf eden Natalie, birkaç ay önce geçirdiği disk kayması ameliyatından sonra bile antrenmanlarına devam edebildiğini söylüyor. Kendinden 20 yaş ufak kadınların bile gıptayla baktığı karın kaslarını da bu antrenmanlarla elde etmiş. Haftanın 3-4 günü antrenman yapan Natalie, günün çoğunda hep hareket ediyor. "Durduğum bir an bile yok!"

Takipçilerine hedeflerine erişme konusunda yardımcı olmaktan da geri kalmıyor. "Onlara değişimin sihir gibi kendiliğinden gelen bir şey olmadığını söylüyorum. Kendinize inanın. İnanırsanız önünüzde hiçbir şey duramaz."

NASIL BAŞARIYOR?

MENÜSÜNDE:

KAHVALTI: **İsli somon ve karışık yemiş**

Öğle Yemeği: **Kemik suyunda haşlanmış tavuk ve sebze; avokadolu salata**

Antrenman Öcesi: **Suyla protein tozu, artı meyve**

Akşam Yemeği: **Balık ızgara, sebze, ½ tatlı patates**

Atıştırmalık: **Bir avuç kuruyemiş veya çekirdek, havuç, turp, biber gibi çiğ sebzeler**

SEVDİĞİ EGZERSİZLER

Pushup
Chinup
Pullup
Plank serileri
Lunge serileri

BİÇİMLİ İÇ UYLUKLAR

Hedeflemesi zor bu bölgeyi fitness uzmanlarının hazırladığı antrenmanlarla çalıştırın.

YAZAN **KRISTIN MAHONEY**

NICOLLE MUDAFORT

FBB FİGÜR VE KADINLAR FİZİK PRO; @IFBBPRO_NICOLEMUDAFORT

"Hepimiz iç uyluk bölgesinin sıkı, şekilli ve güçlü olmasını isteriz. Ancak bu işi gören tek bir hareket yok; o yüzden bu bölgedeki kasları hedefleyen çeşitli egzersizler yapmanız gerekiyor. Bacaklarımı şekillendirirken iç uyluklarımı da hedefleyebildiğim dört hareketimi paylaşıyorum."

BARBELL SQUAT: Zemine yerleştirdiğiniz 2,5 kiloluk plakaların üstüne çıkın. Barı üst sırtınıza yerleştirin. Göğsünüzü dik ve sırtınızı normal pozisyonunda tutun. Kalçalarınızı aşağı düşürürken dizlerinizi dışa açın. İki saniye bekleyip geri doğrulun. (4x12)

SEATED LEG EXTENSION: Ayaklarınızı sıkıp bacaklarınızı yavaşça açarken nefes verin. Egzersizin tepe noktasında quad kaslarınızı sıkın. 1 saniye bekleyin, nefes alırken ağırlığı yavaşça alçaltın. (4x12)

SEATED LEG PRESS: Ayaklarınızı omuz genişliğinde açıp hafif dışa döndürerek platforma koyun. Ağırlığı yavaşça göğse doğru indirip dizleri dışa doğru açarken nefes verin. Topuklarınıza yüklenerek ağırlığı geri yukarı kaldırın; bu esnada quad, iç uyluk ve kalça kaslarınızı sıkın. (4x12)

HACK SQUAT: Ayaklar omuzlardan biraz geniş açıda, ayak parmakları da dışa dönük konumda ayakta durun. Dizlerinizi bükerek derin squat yapın. 1 saniye bekleyin, ardından topuklardan güç alarak bacaklarınızı düzleştirin. (4x12)

KATIE AUSTIN

FITNESS EĞİTMENİ, GETFITWITHKATE.COM KURUCUSU; @KATIEAUSTIN

"Paylaştığım egzersizler iç uyluk bölgesini baştan sona sağlam şekilde çalıştırıyor. Ekipmana gerek olmadığından istediğiniz yerde yapabilirsiniz. Daha iyi sonuç almak ve iç uyluklara odaklanmak için bu kasları sürekli sıkın. Egzersizler arasında 15 saniye dinlenerek üç tur tamamlayın."

INNER-THIGH PULSE: Sağınıza uzanıp başınızı sağ elinize koyun. Sağ bacağınızı açıp sol bacağınızı sağ kalçanızın üzerinde bükün. Yavaşça sağ bacağınızı kaldırıp indirirken hareketi iç uyluklarınızı çalıştırarak tamamlayın. (Her bir yana 30 sn.)

HIP BRIDGE: Dizler bükülü şekilde sırtüstü uzanın. Kalçalarınızı kaldırırken iç uyluklarınızı sıkın. Yere dokunmadan kalçalarınızı alçaltın ve tekrar edin. (30 sn.)

PLIE SQUAT PULSE: Ayaklarınızı kalçalardan geniş bir açıda açıp ayakta durun; ayak parmaklarınızı dışa döndürün. Dizlerinizi 90 derece bükün. Topuklarınızı hafif kaldırıp aşağı yukarı hareket ettirin. (30 sn.)

CURTSY LUNGE AND LEG LIFT: Ayaklarınızı kalça genişliğinde açarak ayakta durun. Sağ bacağınızı sol bacağınızın arkasına atıp "reverans" yapar gibi dizlerinizi 90 derece bükün. Doğrulurken sol topuğunuzdan güç alıp sağ bacağınızı sola kaldırın. Tekrar edin. (Her bir yana 30 sn.)

BOB CROSLIN

SCITEC®
NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM
ZSUZSANNA TOLDI
• ARNOLD CLASSIC EUROPE BODY FITNESS CHAMPION
• 2X BIKINI CHAMPION
• TEAM SCITEC
SCITEC NUTRITION
1 serviste 3000mg L-Karnitin
Kolin ilaveli formül
SCITEC NUTRITION
CARNITINE 3000
3000 MG CARNITINE/BOTTLE
WITH CHOLINE CO-FACTOR!
lemon flavor
60 ml

LORNA KLEIDMAN

KOLLARIMDAN SARKAN FAZLALIKLARDAN ÇOK RAHATSIZ OLUYORUM. TAVUK KANADINA BENZEYEN O ŞEYLERDEN NASIL KURTULABİLİRİM?

Ünlülerin antrenörü Lacey Stone, "Vücudunuzun herhangi bir yerindeki yağdan kurtulmak için kardiyo ve ağırlık antrenmanını birleştirip temiz beslenmeniz gerekiyor" diyor. Yağsız kas edinmek size şekilli kollardan fazlasını kazandırır. "Kas, vücudunuzun yağ yakma oranı anlamına gelen bazal metabolik oranınızı yükseltir. Ne kadar çok kasınız olursa fazla kilolarınızdan o kadar hızlı şekilde kurtulursunuz." Yağ yakmaya ilaveten kollarınızı çeşitli egzersizlerle çalıştırmanız gerekiyor. "Ağır kaldırmaktan korkmayın! Üçüncü setinizde son tekrarı çıkarmak zor geliyorsa doğru ağırlığı bulmuşsunuz demektir."

S KOPARMA SIRASINDA GİRYAYI "ÇAKTIĞIMDA" EL BİLEĞİMİN ARKASINA ÇARPIYOR VE ÇOK CANIM YANIYOR. BU DURUMDAN KAÇINMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Üç kez dünya girya şampiyonu olan lisanslı antrenör ve KettleX Fitness & Education kurucusu Lorna Kleidman, "Girya koparmayı kusursuz şekilde yapabilmek için zamanlamanızın doğru olması gerekiyor" diyor. "Büyük ihtimal ya çalarken giryanın tutacağından tutuyor ya da ağırlığı kontrol edebilmek için kapma öncesindeki tepe noktasında giryayı yavaşlatıyorsunuz. Bunun yerine kavrayışınızı gevşetip elinizi giryanın tutacağına kaydırarak ivmeyi yeniden yönlendirin. Başınızı geçtiği noktada giryayı devirerek ön kolunuzun üzerine düşürün. Biraz alıştırma yapmanız gerekecek, ancak tekniğini öğrendiğinizde farkı kendiniz de göreceksiniz."

ŞEKİLLİ KOLLAR İÇİN 7 EGZERSİZ

TRICEPS

- SINGLE-ARM DB OVERHEAD TRICEPS EXTENSION
- DB TRICEPS KICKBACK
- DIP
- DB SKULL CRUSHER

OMUZ

- DB SHOULDER PRESS
- DB SHOULDER FLYE

BICEPS

- ALTERNATING DB CURL

STOCKSY

Sizler
bizim için
değerlisiniz!
Kadınlar Günü'ne özel
5-19 Mart
tarihleri arasında
üyelikler %50
indirimli!
CARRERA
FITNESS
BELLEVUE
Bellevue Residence, Nispetiye Mahallesi Aydın Sokak No 9 Etiler, İstanbul
+90 212 213 0 GYM (496) • +90 546 880 0 GYM (496)
www.tdatlas.com.tr

SAKİN BİR PMS MÜMKÜN!

YAZAN **EBRU ERYENER**

• **BEN DAHİL TÜM KADINLARIN KABUSU** regl dönemleri... İştahımızın tavan yaptığı, elimizin ayağımızın şiştiği, pantolonlarımıza giremediğimiz, sinirlerimize hakim olamadığımız o muhteşem dönem. Peki, nedir bu regl? Özellikle bu dönemlerde dünyaları yememize sebep olan ne? Biraz bundan bahsedelim, biraz da çözümlerinden konuşalım istedim.

O zaman ilk olarak "REGL NEDİR?"den başlayalım.

• Menstruasyon, belli bir düzen içerisinde rahimin kanaması anlamına gelir. Düzenli kabul edilen aralık 28 gün; ayda bir ya da dört haftada bir kanamadır. 28 günden 3-5 gün az ya da çok olması bu düzeni değiştirmez. Ancak 28 günden 5 gün az ya da fazla yani 23 günden daha erken kanama oluşması veya 33 günden daha uzun sürmesi düzenli olsa bile; "Acaba bir problem mi var?" sorusunu akla getirmeli ve araştırılmalı.
Bütün bu sürecin devamı ve yumurtalıkların büyüyebilmesi için şüphesiz kadınlık hormonuna ihtiyacımız var. Yani, vücutta önce beyinden salgılanan hormonlara daha sonra yumurtalıklardan salgılanan hormonlara... Östrojen dediğimiz kadınlık hormonu salgılanıyor ki yumurta belli bir büyüklüğe ulaşabilsin ve ondan sonra çatlayıp asıl formuna ulaşabilsin. Yumurtlama olduktan sonra da tam tersi bir şekilde östrojenin karşı hormonu progesteron hormonu salgılanıyor ki spermle yumurta birleşirse rahim içerisinde tutunabilsinler ve bebek orada büyüyebilsin.
Sonuçta en basit formuyla bu dönemde, vücutta iki önemli hormon salgılanıyor.
İlk döneminde östrojen dediğimiz kadınlık hormonu, ikinci döneminde de progesteron dediğimiz onun antidotu olan hormon. Eğer bir şekilde hamilelik oluşmazsa bu iki hormonun seviyesi kanda aniden düşüyor. Böylelikle de belli bir kalınlığa ulaşmış olan rahimin iç zarı artık orada tutunamıyor ve sökülüp atılmak zorunda kalıyor. Buna adet kanaması diyoruz.

PMS SENDROMU NEDİR?

Vücutta östrojen ve progesteron hormonu belli bir dengede salgılanırken eğer dengesiz salgılanma meydana gelirse, yani bazen östrojen fazla, progesteron az salgılanırsa ya da tam tersi bir durum oluşursa, bu sefer vücutta bu hormonların yaptığı bazı yan etkiler oluşuyor. Özellikle bu adet öncesinde vücutta ciddi bir gerginlik olarak ortaya çıkıyor. Buna da pms sendromu deniliyor. Ancak endişelenmeye gerek yok, bu bir hastalık değil. Dünyada bu dönemde 150'den fazla şikâyet olduğu bildirilmiş. Bazı kadınlarda bunlardan bir tanesi görülürken, bazı kadınlarda daha fazlası ortaya çıkabiliyor. En çok gözlenenler vücutta gerginlik, sinirlilik, bazen depresyon, ödem, vücudun su tutmaya başlaması, iştah artması, duygusal dalgalanmalar... Bu dönemdeki iş gücü kaybı ABD'de hesaplanmış. Sadece psikolojik sebeplerle bir kadının iyi çalışmamasından dolayı oluşan iş gücü kaybının milyarlarca dolara yaklaştığı biliniyor. Çok basite alınabilecek bir sendrom değil. Çünkü bazı kadınlarda belirtiler o kadar ileri gidebiliyor ki mutlaka kontrol altına alınması gerekebiliyor ki bir tedavi de gerekli olabiliyor. Çünkü bunu yapmadığınız zaman sadece iş gücü kaybı değil, bütün sosyal hayatımız etki altında kalıyor.
Bu zaman, adet döneminden 7-8 gün önce başlayıp adetin ilk 1-2 gününe kadar devam edebiliyor. Yani aslında 8-9 günü kapsayabilen bir durum. Buna 1 ay içinde bakacak olursak nerdeyse yüzde 20-25'i, oldukça ciddi bir zaman...
Pms dönemine geri dönecek olursak bazı kadınlarda östrojen hormonunun daha az ve progestron hormonun daha fazla olması ya da bunun tam tersi bu durumu tetikleyebiliyor demiştik. Bazen prolaktin hormonu o dönemde yüksek, bazen de düşük çıkabiliyor. Yani hiç bir zaman tam bir denge yok.
Buna bağlı olarak da bu dönemi sadece hormonal yöntemlerle tedavi etmeye kalkınca çok değişik sonuçlar ortaya çıkabiliyor.Bu dönemde pek çok tıbbi tedavi mümkün. Bizim yapabileceklerimize gelirsek, egzersiz ve beslenmenin önemi çok büyük!
Bildiğiniz gibi spor, endorfin dediğimiz doğal sakinleştirici, ağrı kesici ve mutluluk verici hormonların salgılanması için en güzel yöntemlerden birisi. Bu aslında hayatımızın her döneminde ihtiyacımız olan bir şey.
Biliyorsunuz, ağır bir spor yaptıktan sonra hafif yorgunlukla hissedilen o his, endorfinin maximum olduğu döneme aittir. Bu endorfin aynı zamanda ağrı kesici özelliğe de sahip olduğundan sancılı adet döneminde yapılan her türlü egzersiz (koşu, yürüyüş, ağırlık) kesinlikle ağrının daha az hissedilmesine sebep olur. Pre sendrom için konuşursak da adet öncesi gerginliği azalttığını söyleyebiliriz. Onun için egzersiz şeklinin nasıl olduğunun bir önemi yok. Hayatımızın her döneminde zaten çok önemli olan sporu bu dönemlerde de yoğunlaştırmak ciddi faydalar sağlayabiliyor.
Bir diğer önemli sıkıntıysa: ödem. Yani vücudun su tutması, her zaman olan pantolonların olmaması, şişkinlik ve gaz şikâyetleri, karın büyümesi, el ve ayakların şişmesi ve uzayıp giden bir liste. İlk günden sonra bu durum azalıyor, ancak korkunç bir iştah ortaya çıkıyor. Bu da aslında kilo aldığımızı düşündürüyor. İyi haber, bu kadar kısa sürede yediğimiz şeylerin yağa dönüşmesi ve kalıcı olması pek mümkün değil. Asıl Olan Ödem

PEKİ ÖDEMİ KONTROL EDEBİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ ?

Diüretik ilaçlar (idrar ve ödem söktürücü) ilaçlar kullanılabilir. Ama bunlar tabii ki bir doktor kontrolünde ve aşırı ödemi olanlar için önerilebilir. Yapılacak en önemli şey adet döneminin 1 hafta öncesinde tuzu azaltmak. Çünkü tuz, ödemi arttıran konulardan bir tanesi ve ayrıca bu dönemde ters bir mantıktan su tüketmek gerekiyor. Eğer bu sıvıyı tüketmezsek vücut susuz kaldığından tam tersine suyu tutmaya çalışıyor.

Ödeme bağlı kilo artışı bazen 1 - 1,5 kg'ı buluyor. Bu endişe edilecek bir durum değil. Çünkü vücut bunu sonradan atıyor ve eski kilosuna geri dönüyor.

İştah artması konusuna gelince özellikle çikolata ve tuzlu gıdalara aş erme gibi aşırı bir istek duyulabiliyor. Burada yapılacak şey şu: karbonhidrat ve özellikle rafine şeker vücuda en zararlı maddelerden biri. Dünyada insan ömrünü azalttığı gerçekten ispatlanmış tek şey rafine şeker aslında. Bu dönemde şu veya bu şekilde iştah artsa bile azaltmak gerekiyor.

AMA NASIL?

Az az ve sık beslenilebilir ve nispeten daha düşük ve kanda daha yavaş bir şekilde salgılanarak şekeri belli bir seviyede tutan yiyecekler yenebilir. Bunların içerisinde en çok bildiklerimiz; badem, ceviz gibi kuruyemişler... Ama tabii ki çok yağlı besinler olduğu için bunları da belli ölçüde tüketmek gerekiyor. Çikolata çok isteniyorsa burada kakao miktarı yüksek çikolatalar tercih edilebilir. Az yağlı bir sütle faydalı ve dengeleyici bir besin olur. İştah artmalarının en önemli sebeplerinden biri de magnezyumun azalmasıdır. Bu yüzden ekstradan süt ve çikolatayla birlikte magnezyum almakta iştaha iyi gelebilir, hem de aşırı düzeyde kalori alımının önüne geçmiş olursunuz. Peki, hangi besinlerde bu oran çok fazla:

- Muz,
- Avokado,
- Ay çiçek,
- Kabak çekirdeği,
- Fındık, Patlamış mısır,
- Patates,
- Portakal,
- Badem,
- Soya
- fasulye

Ayrıca bu gıdalar yüksek şeker oranına da sahip değil.

Regl döneminde başlıca üç şeyde eksiklik oluyor:

- Demir
- Magnezyum
- B6 vitamini

Kanama olduğu için vücutta demir kaybı oluyor. Demir takviyesi iyi gelebilir. En çok bilinen ıspanaktır, ama vücuda alınması çok zordur. Bu nedenle kilolarca ıspanak yemenin bir faydası olmayacağını da söylemeliyiz.

Bir şekilde bu demir eksikliği vücutta yorgunluğa, halsizliğe, isteksizliğe, konsantrasyon güçlüğüne, hastalıklara karşı daha açık olmaya sebebiyet verebilir. Bu nedenle demiri yüksek gıdalardan beslenmek çok önemli! Demirin en fazla olduğu besin kırmızı et. Tavuk ve balık etinde de var, ama yağsız kırmızı et tüketmek burada çok önemli. C vitamini de demir emilimini arttırdığı için C vitamini ile birlikte tüketilmesi (portakal suyu, domates, maydanoz) çok faydalı olacaktır. Çay, demirin emilimini çok azalttığı için bu besinleri tükettikten sonra veya tüketmeden önce en az 1 - 1,5 saat boyunca çay tüketilmemesi önerilir. Yine pekmez ve siyah üzümde demirden zengin besinlerdir.

Diğer önemli besinlerden biri de B6 vitamini. Özellikle gerginlik nedenlerinden birinin B6 düşüklüğü olduğunu gözlemliyoruz. Bu nedenle B6 takviyesi de çok yararlıdır. Bunu ilaç olarak da alma imkanınız var, ama zaten besinlerde bolca var. Mesela avokado, brokoli, havuç, muz, bazı soya ürünleri, balık, tavuk, bazı tahıllarda da yüksek miktarda olabiliyor. Özellikle gerginliği azaltmak için bunların tüketilmesi faydalı olabilir.

Bu dönemde 1-1,5 kilo artıştan bahsetmiştik. Aslında bunun yanında vücutta metabolizmada ciddi bir artış da meydana geliyor. Eğer kalori alımına çok dikkat eden bir insansanız bu dönemde kalori alımını arttırabilirsiniz. Çünkü vücut bunu çok kolay yakacaktır. Adet dönemi geçtikten sonra o kilo kaybını görebileceksiniz. Yani bu dönem için az da olsa kalori artışı yapılabilir.

Ve ananas! Ananas içerdiği maddeler sayesinde ödemin çözülmesine yardımcı olabiliyor. Maydanoz, beyaz ve kırmızı lahana, tarçın da ödem çözmede faydalıdır. Adaçayı içmek, melisa çayı içmek yine bu dönemde ödemin azalmasına yardımcı olur.

Bu dönemde yaşanan diğer bir sıkıntı da kabızlık. Bu dönemde probiyotik kullanmak iyi olabilir. Zaten normal zamanda da tüketilmesini öneriyorum. Posalı gıdalar faydalı olacaktır. Kayısı, incir, bamya da bağırsak hareketlerini arttıran besinlerdir. Egzersiz de yine bu dönemde kabızlığa iyi gelecektir.

Artık vücudunuzdaki değişimleri ve ne yapmanız gerektiğini bildiğinize göre bu dönemi daha sakin ve kontrollü geçirmenizin mümkün olduğunu düşünüyorum. Sağlıklı bir yaşam diliyorum...

Bu yazıyı yazarken bana yardım eden sevgili kadın doğum doktorum Selçuk Somer'e de sonsuz teşekkür ediyorum.

TER *HAKKINDA HER ŞEY*

YAZAN **KRISTIN MAHONEY**

• Terlemenin yegane amacı vücudu serinletmek. Çekirdek ısınız (vücut ısısı) 37 derecenin üstüne çıktığında beyniniz ter bezlerine ter üretimini arttırmaları iletisi gönderir. Ter cildinizin üstüne çıkmaya başladığında vücut ısınızı alarak buharlaşır ve havaya karışır. Terleme oranınızı iki temel etmen belirler: Çevre (ortam sıcaklığı) ve ısıya karşı verdiğiniz tepki. Amerikan Spor Tıbbı Üniversitesi rektörü ve Georgia Eyalet Üniversitesi dekan yardımcısı Dr. Walt Thompson, "Sıcak iklimlerde yaşayan veya sıcak ortamlarda çalışmaya alışanlar, bu durumlara yeni aşina olanlara göre daha az terler" diyor.

37°

Optimal vücut ısısı. Bu derecenin üstüne çıktığınızda terlemeye başlarsınız.

Kim Daha Çok Terler?

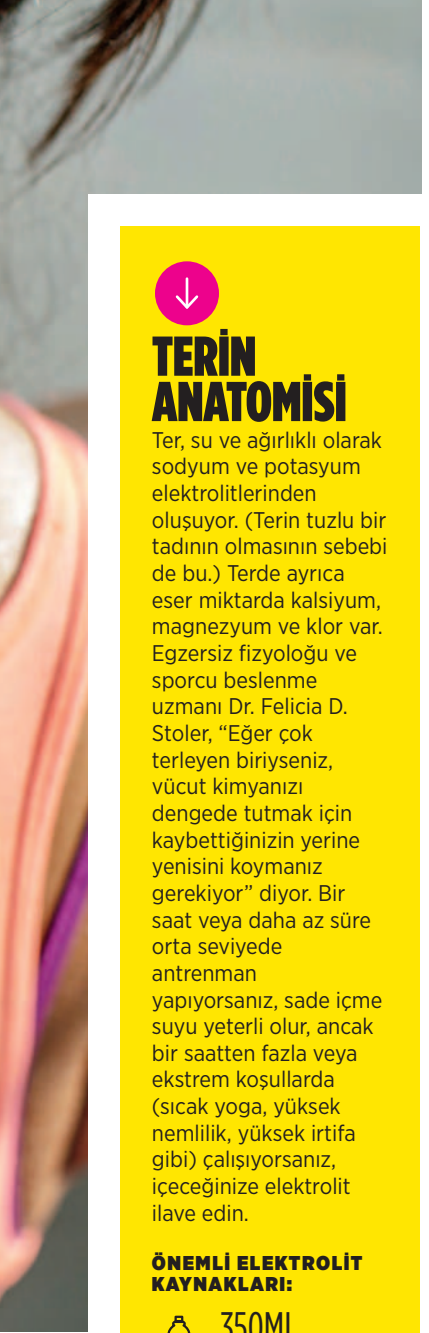
▶ Fitness seviyeniz ne kadar terlediğiniz üzerinde önemli bir rol oynuyor. Thompson, "Fit olmayan bir kişi sıcak bir ortama alındığında vücut ısısını düzenlemek için daha çok terlemeye başlayacaktır" diyor. Öte yandan, düzenli spor yapanlar nispeten kuru kalırlar; çünkü vücut ısılarını düşük tutmada talimlidirler. Ancak hareket edilmeye başlandığında senaryo değişir. "Güncel çalışmalar, fit kişilerin egzersiz sırasında daha çok terlediğini gösteriyor. Bunun sebebi ise vücut ısılarını düşük tutmakta daha etkili bir yapı geliştirmiş olmaları."

İDRAR TESTİ YAPIN

Antrenman sırasında kaybettiğiniz terin yerine yeterince sıvı aldığınızdan emin olamıyor musunuz? Tuvalete bakın.

İDRAR	HİDRASYON DURUMU
Neredeyse berrak veya açık sarı ve hacimli	İyi
Koyu sarı, az	Kötü (Su için!)
Çok koyu (Çay renginde)	Tehlikeli (Doktora gidin)

2-5 MİLYON **İki tip ter bezinin vücuttaki toplam sayısı. Ekrin bezleri vücudun her yerinde bulunurken apokrin bezleri başlıca koltukaltlarında ve kasıkta bulunuyor.**



TERİN ANATOMİSİ

Ter, su ve ağırlıklı olarak sodyum ve potasyum elektrolitlerinden oluşuyor. (Terin tuzlu bir tadının olmasının sebebi de bu.) Terde ayrıca eser miktarda kalsiyum, magnezyum ve klor var. Egzersiz fizyoloğu ve sporcu beslenme uzmanı Dr. Felicia D. Stoler, "Eğer çok terleyen biriyseniz, vücut kimyanızı dengede tutmak için kaybettiğinizin yerine yenisini koymanız gerekiyor" diyor. Bir saat veya daha az süre orta seviyede antrenman yapıyorsanız, sade içme suyu yeterli olur, ancak bir saatten fazla veya ekstrem koşullarda (sıcak yoga, yüksek nemlilik, yüksek irtifa gibi) çalışıyorsanız, içeceğinize elektrolit ilave edin.

ÖNEMLİ ELEKTROLİT KAYNAKLARI:

- 350ML **SPORCU İÇECEĞİ**
- 250 GRAM **YOĞURT**
- 30 GRAM **TUZLU ÇUBUK**
- 5 **KRAKER**
- 1 BÜYÜK **TURŞU**

4 ÖNEMLİ BİLGİ

› **Dikkatli olmazsanız hidrasyon durumunuz antrenmanınızı baltalayabilir.** Thompson: "Kişinin vücut ısısı egzersizden ötürü artış gösterir, ancak antrenmandan önce yeterince sıvı almamışsanız gerektiği kadar terleyemezsiniz. Bu da vücut ısınızın daha hızlı yükseleceği anlamına geliyor." Sonuç: Kas yorgunluğu, koordinasyon kaybı, enerji düşüklüğü ve atletik performans zayıflığı.

› **Antrenmandan sonra da içmeniz şart.** İçmezseniz, vücut ısınız daha uzun süre yüksek seviyede seyreder. Özellikle nemli ve sıcak havalarda yeterince su içmezseniz, tıpkı antrenman sırasında olduğu gibi sonrasında da aynı kas kuvveti ve dayanıklılığı kaybı yaşarsınız.

› **Terin özel güçleri yoktur.** Terleme, aşırı ısınmaya karşı vücudunuzun kendi kendine çalıştırdığı bir savunma sistemi, ancak hele de sıcak bir günde açık havada antrenman yapıyorsanız sıcaklıkla ilintili hastalıklara karşı sizi koruyamaz. Thompson: "Vücut ısınızı düşürecek kadar terleyemezseniz, ısınız yükselmeye devam eder ve ısıyla ilinti hastalıklara ya da ölümcül olabilen sıcak çarpmasına karşı savunmasız kalırsınız. Yeterince ısınırsanız terlemeniz toptan durur. Vücudunuz terleme mekanizmasının aşırı ısınmaya karşı başarısız olduğunu anlayınca diğer sistemleri de kapatabilir."

› **Teriniz kokuyor mu? Stresten olabilir.** Vücudunuz kendini çoğu zaman kokusuz ekrin bezlerinden üretilen terle serinletir. Ancak stresli veya gergin olduğunuzda, teriniz protein ve yağ da içerebilen apokrin bezlerden gelir. Bu bezlerden gelen ter, deri üstündeki bakterilerle birleştiğinde kötü kokmaya başlar.

Dövme terlemeyi engeller mi?

Engellemez, ancak çok sağlıklı şekilde terleyemeyebilirsiniz. Konuyla alakalı bir çalışmada, dövmenin terin tuzluluk miktarını değiştirdiği bulundu. Denekler dövmeli yerlerinden yüzde 50 daha az terlerken, dövmeli ciltten gelen terin dövmesiz ciltten gelen tere oranla iki kat daha tuzlu olduğu görüldü. Ancak araştırmacılar dövmenin antrenman sırasında aşırı ısınmayı tetikleyebilecek bir etkiye sahip olduğunu düşünmüyorlar.

GETTY IMAGES

YUKARI KOŞ!

Dayanıklılığınızı arttırmak, daha çok kalori yakmak ve kalçalarınızı şekillendirmek için koşularınızı "eğimleyin."

YAZAN **ALYSSA SHAFFER**

KOŞU BANDINDA %1 EĞİMLE KOŞMAK, DIŞARIDA DÜZ BİR YÜZEYDE KOŞMAKLA NEREDEYSE AYNIDIR.

• **KUVVET VE DAYANIKLILIĞINI GELİŞTİRMEK** isteyen koşucuların sıkça başvurduğu bir yöntem de klasik, yokuş yukarı koşular. Üstelik bu sayede normalden daha çok kalori yakarak bacak, kalça ve merkez kaslarını da daha sağlam çalıştırmış olurlar. Kötü haber ise yakınımızda her zaman bir yokuş olmuyor! Neyse ki yardımımıza koşu bantlarındaki eğim butonu "koşuyor." Technogym usta antrenörlerinden Michaela Raagas, "Eğimli koşu bandı antrenmanları kalp-damar dayanıklılığımızı, kuvvetimizi ve süratimizi geliştirir" diyor. Bandın eğimini yükselterek çok hızlı koşmak zorunda da kalmadan yoğunluğunuzu arttırmış oluyorsunuz. Üstelik soğuk, karanlık ve nahoş koşullar baş gösterdiğinde, koşu bandı sayesinde emniyetli, güvenli ve kuru bir ortamda çalışabiliyorsunuz. Raagas bizlere hem vücudunuzu sınayan hem de kalorileri kül eden yüksek enerjili iki mükemmel antrenman hazırladı. "İkisi de piramit formatında ilerlediğinden süratinizi veya eğiminizi kademe kademe arttırıyor, sonra düşürüyorsunuz." Sürati, eğimi ve aralık uzunluğunu değiştirerek rutininizi kişiselleştirebilirsiniz.

ANTRENMAN 1

SÜRAT VE GÜÇ

SÜRE: 45 DAKİKA

"Bu antrenman patlayıcı hareketlerle sprint aralıklarını birleştirerek süratinizi geliştiriyor. Kutuya sıçrama ise kalça, hamstring, quad ve baldır gibi koşarken kullanılan temel kasları çalıştırıyor."

DİNAMİK ISINMA (3–5 DK.)

- Jumping jack (20x)
- Walking toe touch (10x iki taraf)
- Cross-body leg swing (15x iki taraf
- Air squat (20x)

KAS AKTİVASYONU (12 DK.)

- **KOŞU BANDINDA**

Light jog: 5.0–5.5 mph; 1% eğim (5 dk.)

- **YERDE**

Box jump veya squat jump (15–20x)

- **YERDE**

Koşu: 5.5–6.0 mph; 2% eğim (5 dk.)

- **YERDE**

Box jump veya squat jump (15–20x)

KOŞU BANDI ARALIKLARI

HIZ (MPH)	EĞİM	SÜRE
5.5–6.0	2%	2 dk.
6.5–7.0	3%	1 dk.
5.5–6.0	2%	2 dk.
6.5–7.5	3%	1 dk.
5.5–6.0	2%	2 dk.
7.0–8.0	3%	1 dk.
5.5–6.0	2%	2 dk.
7.0–8.0	3%	1 dk.
5.5–6.0	2%	2 dk.
6.5–7.5	3%	1 dk.
5.5–6.0	2%	2 dk.
6.5–7.0	3%	1 dk.

SOĞUMA

- **KOŞU BANDINDA GÜÇ YÜRÜYÜŞÜ**

4.5 mph; 2% eğim (2 dk.)

- **KOŞU BANDINDAN YÜRÜYÜŞ**

4.0 mph; 1% eğim (1 dk.)

- **YERDE**

› **Standing quad stretch** (30–45 sn. iki taraf)
› **Calf stretch** (30–45 sn. iki taraf)
› **Standing hamstring stretch** (30–45 sn. iki taraf)

GALLERY STOCK

ANTRENMAN 2

KUVVET GELİŞTİRİCİ

SÜRE: 35–40 DAKİKA

"Bu antrenman çeşitli eğimlerle kuvvetinizi geliştirmek için tasarlandı. Eğim ne kadar çok olursa kalça, hamstring, quad ve baldır kasları da o kadar çok çalışıyor. Eğimi yükselterek yoğunluğu arttırıyor ve daha çok kalori yakıyorsunuz."

DİNAMİK ISINMA (3–5 DK.)

Birinci antrenmandaki ısınmayı uygulayın.

KOŞU BANDINDA ISINMA

- **Light jog:** 5.0-5.5 mph; %1 eğim (5 dk.)

YOKUŞ ANTRENMANI

- **Koşu:** 5.5–6.0 mph; 3% incline (1 dk.)
- **Hafif koşu/yürüyüş:** Toparlanmak için sürati düşürün; %1 eğim (2 dk.)
- **Koşu:** 5,5-6,0 mph; %4 eğim (1 dk.)
- **Hafif koşu/yürüyüş:** Toparlanmak için sürati düşürün; %1 eğim (2 dk.)
- **Koşu:** 6,5-7,0 mph; %5 eğim (1 dk.)
- **Hafif koşu/yürüyüş:** Toparlanmak için sürati düşürün; %1 eğim (2 dk.)
- **Koşu:** 6,5-7,0 mph; %6 eğim (1 dk.)
- **Hafif koşu/yürüyüş:** Toparlanmak için sürati düşürün; %1 eğim (2 dk.)
- **Koşu:** 6,5-7,0 mph; %6 eğim (1 dk.)
- **Hafif koşu/yürüyüş:** Toparlanmak için sürati düşürün; %1 eğim (2 dk.)
- **Koşu:** 6,5-7,0 mph; %5 eğim (1 dk.)
- **Hafif koşu/yürüyüş:** Toparlanmak için sürati düşürün; %1 eğim (2 dk.)
- **Koşu:** 6,5-7,0 mph; %4 eğim (1 dk.)
- **Hafif koşu/yürüyüş:** Toparlanmak için sürati düşürün; %1 eğim (2 dk.)
- **Koşu:** 5,5-6,0 mph; %3 eğim (1 dk.)

SOĞUMA

Birinci antrenmandaki soğumayı yapın

Yokuş koşularını doğru formda yapmak antrenmanı daha verimli kılıyor.

MIKE KEMP/BLEND/OFFSET

GERÇEK YOKUŞ KOŞULARI

Dışarıda antrenman yapma fırsatınız varsa, hem temiz hava almak hem de sizi zorlayacak bir antrenman çıkarmak için gerçek bir yokuş veya tepede antrenman yapın. Uzunluğu 150-200 metre olan bir yokuşta 8-10 tekrar tamamlayın. Lisanslı koşu koçu Alan Bautista'nın tüyolarını uygulamayı unutmayın:

▶ **YUKARI BAKIN.** Omuzlarınız dik şekilde yokuşa dönük, başınız düz ve gözleriniz de yokuşta belirlediğiniz bir noktaya bakıyor olsun. Dönel hareket yapmayın.

▶ **KOLLARINIZI KULLANIN.** Kollarınızı vücudunuza yakın tutup kendinizi ileri itmek için her adımda itenek gibi abartılı şekilde hareket edin.

▶ **ADIMLARINIZI KISALTIN** Gücünüz kalçalarınızın kasılmasından ve quad kaslarınızın aktivasyonundan geliyor. O yüzden ayaklarınızın ön tarafıyla yere basın. Ayak ve ayak bileklerinizi açmak içinse baldır kaslarınızı sıkın.

ALTIN KIZLAR

Olimpiyatlarda madalya kazanmak nasıl bir şey? ABD Kadınlar Ulusal Hokey Takımının üç kadın atleti buz üzerinde nasıl başarılı olduklarını ve antrenman sırlarını anlatıyor.

YAZAN **ALYSSA SHAFFER**

Knight (sağda) buz üstünde kusursuzca hareket edebilmek için sürat ve dayanıklılığına yoğunlaşıyor.

HOKEY ERKEKLERE özgü bir spor olmaktan çıkalı bayağı oldu. Kadınlar da en az erkekler kadar buz üstünde ne kadar güçlü ve hırslı olabildiklerini çok kez kanıtladılar. O kadınlardan üçü de ABD'ye daha önce gümüş madalya kazandırmış olan Knight, Duggan ve Rigsby. Hedefledikleri madalyalardan başka kanıtlamak istedikleri bir şey daha var mı diye sorduğumuzda aldığımız yanıtlardan mutluluk duyuyoruz. Geçtiğimiz Şubat ayında üçüncü kez Olimpiyatlara katılan forvet Hilary Knight, "İnsanlar kadın hokey maçlarında gördükleri sürat ve fiziksel kuvvet karşısında hayret ediyorlar. Erkeklerin oynadığından daha teknik çalışıyoruz aslında çünkü rakibinizi yere sermeden pakı (hokey topu) kapmanız gerekiyor" diyor. Takım olarak aylardır antrenman ve idman yapıyorlar. Olur da bir gün buz üstüne çıkmak isterseniz, bu muhteşem üç kadının tüyo ve sırlarını hatırlayın.

Hilary Knight

FORVET

Memleketi: IDAHO, ABD

Oyunculuk: Knight dünyanın en iyi kadın hokey oyuncularından biri. 2010 ve 2014 yıllarında Olimpiyatlarda gümüş madalya kazandıktan sonra takım olarak daha hırslandıklarını söylüyor. "ABD kadınlar takımı 20 senedir altın madalya alamıyor ama ben beceri bakımından daha iyi bir takım tanımıyorum."

Antrenman odağı: "Hokey aşırı dinamik bir tüm-vücut sporudur ancak asıl temeliniz merkez bölgesi olduğundan antrenmanlarımız da bu bölge odaklı oluyor" diyen Knight normal rutininde ekseri sağlık topu idmanı ve pliometrik egzersizler yapıyor.

Sevdiği hareketler: Temel hareketler yuvarlanma, plank ve kürek egzersizlerinden oluşuyor ancak Knight'ın özellikle sevdiği egzersiz dead bug (ölü böcek): "Eğer doğru yaparsanız aslında oldukça zor bir harekettir."

Beslenme: "Günde bir iki smoothie içiyorum; hem beslenmeme yardımcı oluyor hem de besinleri kolay hazmetmemi sağlıyor." Sevdiği menüde ise sade yoğurt, karışık yemiş, muz, ıspanak ve chia tohumu var.

Maç öncesi ritüeli: "Maç günlerinde yulaf ezmesi yerim. Maç başlamadan biraz uyur, müzik dinler ve su veya enerji içeceği içerim. Sakız çiğnediğim de olur!"

Buz dışındaki hayatı: "Yerimde duramam ben, bir oraya bir buraya" diyor Knight. Idaho'daki evindeyken kendisini rafting veya dağ yürüyüşü yaparken, yüzerken, tenis oynarken ya da başka tür bir açık hava aktivitesiyle ilgilenirken bulabilirsiniz.

GETTY IMAGES (HOCKEY); 2017 NBCUNIVERSAL MEDIA, LLC (HEADSHOTS)

Meghan Duggan

FORVET

Memleketi:
Massachusetts, ABD

Oyunculuk: Duggan önceki üç Uluslararası Buz Hokeyi Federasyonu (IIHF) Kadınlar Dünya Şampiyonasında ABD takımının kaptanlığını yaptı. İki kez Olimpiyatlara katılan Duggan buz dışında da liderliği elden bırakmayıp kadın sporcular arasında farkındalık yaratmaya çalışıyor. Geçen bahar, takım arkadaşlarıyla birlikte ABD Hokeyi kadın takımlarına olan desteğini arttırmazsa IIHF Şampiyonasını boykot edeceklerini bildirmişlerdi. Yapılan anlaşmanın sonunda kadın takımları dünya şampiyonası turnuvasında başı çekmeyi başardı.

Antrenman odağı: "Çok kuvvetli olmanız gerekiyor, o yüzden özellikle alçak squat gibi hareketlerle bacaklarımızı güçlendirmek için bol bol idman yapıyoruz." Dengenin de önemi büyük olduğu için Duggan rutinine tek bacakla yapılan çalışmalar, slide-board idmanları ve Airdyne bisiklet sprintleri ekliyor.

Sevdiği hareketler: Ball curl. "Kalça-hamstring aktivasyonu açısından çok iyi bir egzersizdir. Basit gözüken ama bayağı zor bir hareket."

Toparlanma: Duggan 30'lu yaşlarda toparlanmanın çok daha önemli bir hal aldığını kabul ediyor. Çoğu zaman masaj topu, yuvarlama köpüğü ve benzer gereçlerle kendi kendine masaj yapıyor.

Beslenme: "Yediğime önem veren biriyim. Kutuda veya pakette gelen hiçbir şeyi yemem." En sevdiği yemeklerden biri de yeşillik, avokado ve yumurtayı karıştırarak yediği kahvaltılık.

Takım ruhu: "Ben hep bir takımın parçası olmuşumdur, o yüzden kendime ve diğerlerine karşı sorumlu hissetmenin ne olduğunu iyi bilirim." Geçen bahar ABD Hokeye karşı aldıkları tavrın sadece kendi takımıyla alakalı olmadığının altını çiziyor. "Peşimizden gelen nice kadın ve kızın hakkını da savunduk."

Alex Rigsby

KALECİ

Memleketi:
Wisconsin, ABD

Oyunculuk: Rigsby IIHF Dünya Şampiyonası çıkan takımın son dört yıldır en iyi oyuncularından. "İnanılmaz atletlerle birlikte çalışıyorum. Kendimi çok şanslı hissediyorum."

Antrenman odağı: Rigsby sezon dışında haftanın beş günü spor salonuna gidip iki saat antrenman yapmadan çıkmıyor. İki gün alt vücut, bir gün de üst vücut splitiyle çalışıyor. Ayrıca kızak itme, ağır halatlar, tekerlek devirme ve girya egzersizleri gibi çalışmalardan oluşan "güçlü kadın" döngüsü uyguluyor. "Kaleci olarak sapasağlam durmanız gerekiyor. Kondisyonum tökezleyemez!"

Sevdiği hareketler: Deadlift. "Harika bir hareket ama bayağı da zor; hem kuvvet hem de denge gerektiriyor."

Zihinsel güç: "Kalecinin sürekli atik ve dikkatli olması gerekiyor. Gol yediğinizde o ana takılıp kalmak yerine maça daha sıkı sarılmanız gerekiyor."

Beslenme: "Izgarayı çok severim. En sevdiğin ne diye sorarsanız ızgara biftek, somon veya tavuğun yanında bol yeşillikli bir salata, pilav veya kinoa."

Güne zengin bir kahvaltıyla başlayın ve öğleden sonra kalori alımını azaltın.

DİYET YAPMADAN KİLO VERMENİN 5 YOLU

Kalorileri saymadan kilo vermek için uygulaması kolay beş strateji.

YAZAN **ELIZABETH M. WARD**

• **KATI DİYETLER** çekilmez oluyor; fazla antrenman yapmak ise düpedüz sağlıksız! Öyleyse kilolarınızdan kurtulup düşlediğiniz ince vücuda kavuşmanın en iyi yolu nedir? Araştırmalar, burada verdiğimiz basit ama etkili yağ yakma stratejilerinin katı diyetlere mecbur kalmadan kilo vermenize yardımcı olabileceğini gösteriyor.

1

DENGEDE KALIN.

Kalorilerin önemi yok demiyoruz; ancak kilo verirken öğün zamanlamasının da bir o kadar önemi olduğunu söyleyelim. Birçok farklı içsel etken, biyolojik saat tarafından kontrol ediliyor. Ritmimiz (24 saatlik) sadece ne zaman uyanıp ne zaman miskinleşeceğimizi belirlemekle kalmıyor, aynı zamanda yiyecek sindiriminden metabolizmamızın verimli işlemesine ve yağ depolanmasını destekleyen insülin gibi bir dizi hormonun salınımına pek çok süreci etkiliyor. Eskilerin "Sabahları padişah gibi, öğlen bey gibi, akşamları da yoksul gibi ye" sözünün bilimsel bir yanı da yok değil aslında. Araştırmalar, kalorilerin çoğunu günün erken vakitlerinde, yani vücudun kalori yakarken daha etkin olduğu zamanlarda tüketmenin kilo vermede etkili olabileceğine işaret ediyor. Çalışmalar ayrıca vücudun karbonhidratları erken saatlerde daha iyi işlediğini gösteriyor. Metabolizma döngüsünü öğünlerle eşgüdümlemek için günlük kalori ve karbonhidrat miktarınızın yüzde 70'ini saat 15.00'den önce tüketmeye bakın.

CLAUDIA TOTIR/GETTY IMAGES

2

KURUYEMİŞ YİYİN.

Sağlıklı yağ bakımından zengin kuruyemişler, aynı zamanda bel bölgenizin incelmesine de yardımcı olabilir. Araştırmalar, haftada 2-3 porsiyon kuruyemiş tüketen insanların daha fit olduğunu gösteriyor. İhtiva ettiği yağ, lif ve protein sayesinde 30g kuruyemiş (Yaklaşık 47 adet kabuğu çıkarılmış antepfıstığı, 30 bütün yerfıstığı, 24 badem, 14 yarım ceviz) daha tok hissettirdiğinden fazla yemenin önüne geçebiliyor. Üstelik yediğinizin tümü metabolize olacak diye bir kaide yok: Araştırmalar, bademdeki kalorinin yüzde 25'i ile cevizdeki kalorinin yüzde 21'inin vücut tarafından kullanılmadığını gösteriyor. Yani sandığınız gibi kalori bombardımanı altında kalmıyorsunuz. Badem, antepfıstığı, ceviz ve yerfıstığında birçok faydalı besin olduğundan, besleyicilik profili düşük yiyecekler yerine bunları yiyin.

3

BAĞIRSAKLARINIZA İYİ BAKIN.

Bağırsaklarda yaşayan yararlı bakteriler de kilo vermenize yardımcı olabilir. Araştırmalar, bazı yiyeceklerin yağlara düşman mikropların gücünü vücudunuza kazandırabileceğini söylüyor. Zira ince insanlarda bu bakterilerden sayıca daha çok bulunduğu bilimsel olarak da kanıtlanmış bir gerçek. Kombuçay (mayalanmış çay), turşu, yoğurt, kefir ve tempe gibi mayalanmış gıdalar büyük bağırsaktaki biteyi (florayı) besliyor. Düzenli olarak bu gıdalarla beslenmek, hassas bağırsak sendromuyla ilişkilendirilen bazı hazım problemlerini de hafifletebiliyor. Yararlı bakteri profili zengin gıdalar tüketerek işe başlayın. Bunun yanında çeşitli meyve, sebze, tam tahıl ve bakliyat tüketerek günde en az 28 gram lif almaya özen gösterin. Lif sadece tok hissettirip hazmı kolaylaştırmıyor, aynı zamanda yararlı bakterilerin büyümesini de destekliyor.

4

İŞLENMİŞ TAHILLARI ELEYİN.

İşlenmiş tahıl yerine tam tahıllarla beslenerek günde 100 kaloriden fazlasını, yani 10 dakika ip atlayarak yaktığınız kalori miktarını elemiş oluyorsunuz. Uzmanlar bunun sebebini tam olarak bilemese de, yulaf ezmesi, kinoa ve tam buğday unundan ekmek gibi tam tahılların, vücudun sindirim sırasında daha çok kalori yakıp daha az kalori emmesine yardımcı olduğunu söylüyorlar. Tam tahıllarla beslenmenin faydaları sadece kilo vermekle de sınırlı değil. Tam tahıl içeren dengeli bir beslenme düzeni kalp rahatsızlıkları, tip 2 diyabet ve kanser gibi hastalıkların riskini de düşürüyor.

5

YERKEN BİLİNÇLİ OLUN.

Budistlere göre farkındalık, yani özünüzde ve çevrenizde olup bitenlere duyarlı olma hali kilo kontrolünde de işe yarıyor. Yeni yapılan bir çalışmada, bilinçli beslenme konusunda eğitim alarak yemek yiyen küçük bir grup insanın, bu tür bir eğitim almayan insanlara nispeten 15 haftada ortalama 2 kilo verdikleri görüldü; diğer grup ise yarım kilo verdi. Bilinçli yemek yiyenler, nasıl yediklerine yoğunlaşarak daha az kalori tüketti. Bilinçli yemek yemek, kişinin lokmasını daha çok çiğneyip tabağındakinin kokusunu, tadını ve kıvamını algılamasını sağlayarak kişide daha yüksek bir doygunluk hissi yaratıyor. Karnın beyne doyduğunu iletmesi yaklaşık 20 dakika sürdüğüne göre, bu süreyi arabada veya TV önünde değil de sofrada değerlendirerek çok daha az kalori tüketmiş oluyorsunuz. Soyulduktan sonra yenen portakal ve kabuğu çıkartıldıktan sonra yenen antepfıstığı gibi uğraş gerektiren yiyecekler, kişiyi yavaşlatıp beynin açlık ve tokluğu takip etmesine yardımcı oluyor. O yüzden yemeğinizi sofrada otararak yiyin. Yutmadan önce kokusuna, kıvamına ve görünüşüne dikkat edin. Lokmalar arasında çatalınızı kaşığınızı sofraya bırakın.

GETTY IMAGES (3)

TEAM ON
MUSCLE*
IMMUNITY▪
FATIGUE REDUCTION▪
OPTIMUM NUTRITION
30
YEARS
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

OPTIMUM NUTRITION
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

GOLD STANDARD KEEPS IT GOING

Before training, you want energy and focus. Then there's your post-workout protein shake to help kick-start muscle growth & repair. In the gym, during your workout, Gold Standard BCCA™ can help you during intense training while supporting your immune system and reducing tiredness▪, so you can hit your next workout. This new powder was formulated to be highly drinkable with light flavors to encourage steady sipping throughout extended training sessions. This is the new Gold Standard for intra-workout support.

5g BCAAs

250mg WELLMUNE®

200mg RHODIOLA

* Magnesium supports normal muscle function

▪ Vitamin C contributes to maintain normal function of the immune system during and after physical exercise. Vitamin C and magnesium contribute to the reduction of tiredness and fatigue.

İYİ YAŞAM BİR BÜTÜNDÜR

"İyi yaşam bir bütündür. Sağlıklı bir beden, zihin ve ruh dengesi gereklidir."

RÖPORTAJ **AYŞE TOLGA**

Ayşe Tolga, sadece başarılı bir oyuncu ve örnek bir anne değil. Sahip olduğu ışığı insanlara uzatan ve en iyi versiyonlarını yaratmaları için hiçbir yardımdan çekinmeyen bütünsel sağlık koçu. Peki, bu kadar yoğun bir tempo arasında nasıl oluyor da kendine vakit ayırabiliyor ve göz kamaştırıcı görünüyor? Merak ettiğimiz her şeyi sorduk, Ayşe Tolga da samimiyetle cevapladı.

1. Ayşe Tolga'yı oyuncu kimliği ile tanıdık, sonra klinik aromaterapi eğitimi aldığınızı öğrendik ve bu bilgi çığ gibi büyüdü. Sağlıklı yaşama ne kadar tutkulu olduğunuzu ve etrafınızdaki herkese de dokunduğunu fark ettik. Bu süreçten biraz bahsedebilir misiniz?

Güzel Sanatlar Seramik Bölümü mezunuyum. Şahika Tekand stüdyo oyuncuları ile oyunculuk eğitimi aldım ve 1994 senesinde Şehnaz Tango ile oyunculuğa başladım. 2000 senesinden itibaren TRT, Skytürk, NTV kanallarında kültür- sanat, life style programları hazırladım ve sundum. 2004 senesinde doğal terapiler konusuna eğilmeye karar vererek; masaj terapileri, Spa kurulumu ve Spa yönetimi, fitoterapi, refleksoloji ve aromaterapi konularında çeşitli eğitimler aldım. Balın hayatımda her zaman özel bir yeri oldu. Bal ve diğer arı ürünlerine merakım o kadar arttı ki, apiterapi üzerine de eğitim almaya karar verdim. Aromaterapi ürünlerimin Ar-Ge'si sırasında tanıştığım Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hocalarımızdan değerli Prof. Dr. Erdem Yeşilada'dan apiterapi eğitimleri aldım. Arıların yaşam terapisi anlamına gelen ve binlerce yıldır uygulanan apiterapi hala ilgi alanlarımdan biri. Hatta Balparmak markasının bal, propolis ve doğal, şifalı bitkilerle hazırladığı Apitera serisinin de marka yüzüyüm. Daha sonra aromaterapi konusunda uzmanlaşmaya karar vererek, merkezi Londra Regents College'da olan İnstitute Of Traditional Herbal Medicine& Aromatherapy'de Çin Tıbbı ve Klinik Aromaterapi üzerine 2 senelik eğitime gittim. 2007'de Klinik Aromaterapist oldum yine aynı sene cilt ve vücut bakımı üzerine estetisyenlik sertifikasını alarak usta eğitici belgem ile aromaterapi eğitimleri üzerine sertifika vermeye hak kazandım. 2007 senesi kasım ayında, 2 senelik emeğim sonucu Türkiye'nin ilk aromaterapi markası Aisha'yı piyasaya sürdüm. İstanbul Bebek'te bir mağaza açtım. Naturopati, detoks, bütünsel beslenme, masaj, doğal terapiler eğitimlerim var. Ülkemizde diploma programını bitirerek Klinik Aromaterapist ünvanına sahip 2 kişiden biriyim. Ayrıca IFPA (The International Federation of Professional Aromatherapists) üyesiyim.

2. Sizin için gerçekten bilinçli bir sağlıklı yaşamın yol göstericisi diyebiliyoruz. Son zamanlarda güvenebileceğimiz, inanabileceğimiz ve hatta motive olabileceğimiz kişilerle karşılaşmak zorlaştı. Bu konuda düşüncelerinizi ve prensiplerinizi merak ediyoruz?

Kitabım " İyilik Sende" de bunu detaylıca anlatıyorum. 20'li yaşlarımın sonlarında babam dahil pek çok yakınımı ciddi hastalıklardan kaybettim. Neden hastalanır insanlar merak konum oldu, kişisel olarak şifa sistemleri ve doğal terapiler ile ilgilenmeye ve bu konuda eğitimler almaya2005 senesinde başladım. Bir sanatçı olarak 20. meslek yılımda iyilik vermenin bir misyon olduğunu artık çok daha iyi biliyorum. Topluma karşı sorumluluğumuz var, lider ve rol modeliyiz. Yaptıklarımız, kitleleri etkiliyor. Neler olacağı ise bizim kim olduğumuzu... 2005 senesinden bu yana dünyanın pek çok yerinde, çok önemli okul ve hocalardan aromaterapi, spa yönetimi, masaj terapileri, bütünsel şifa, kadim beslenme, apiterapi bilgileri konusunda eğitimler aldım. Bu konuya para, emek ve vakit harcadım. 2-3 aylık bir sertifika programıyla değil, seneler-ödevler, sınavlar süren eğitimler bunlar... Sonrasında bu bilgileri paylaşmazsam olmazdı. Çevremde gördüğüm, güzelliğine hayran, sıradan bir aktris gibi bolca selfie bezenmiş bir Instagram sayfası yerine yeri geldiğinde kadınları güçlendirecek bir paylaşımla, yeri geldiğinde iyi bir yemeğin faydaları veya katıldığım bir sosyal sorumluluk projesiyle iyilik vermeye, iyilik yaymaya katkıda bulunmayı; hem bir anne hem de toplumdaki yerini anlamış, özüyle sözüyle gerçek olmaya çalışan bir insan olarak en büyük sorumluluğum olduğunu düşünüyor ve elimden geldiğince böyle hareket etmeye çalışıyorum.

3. Ayşe Tolga deyince peşinden mutlaka "İyi Yaşam" geliyor. İyi yaşamak sizin için neyi ifade ediyor. Bu kelimeyi hayatınıza nasıl uyarlıyorsunuz?

Ben kendimi 'bütünsel sağlık koçu' olarak nitelendiriyorum. Çünkü; ruh- beden-zihin ayrılmaz bir bütündür. Fizik sağlığımızın iyi olması yeterli olmuyor, kişileri zihinsel olarak da kodlamak gerekli. Bütünsel yaşam koçu, klinik aromaterapist, motivasyonel konuşmacı olarak çıktığım iyilik yolculuğunda benim amacım, insanlara ışık tutarak kendilerinin en iyi versiyonları haline gelmelerine yardımcı olmak.İyi yaşam bir bütündür. Sağlıklı bir beden, zihin ve ruh dengesi gereklidir. Bu yüzden iyi besleneceğiz, iyi uyuyup iyi su içeceğiz, iyi hareket edeceğiz, ruhsallığımıza vakit ayırıp zihnimizi temiz tutacağız, kişi olarak değerlerimizi net bileceğiz ki, rotamız şaşmasın. Bu yüzden her şeye bütüncül bakmak gerekir. Günlük hayatımızda harcayacağımız küçük eforlar ile hepsini organize edebileceğimizi söyleyebilirim. Ve bunun için de biyonik insan olmanıza gerek yok. Örneğin, tüm dünyada ve ülkemizde yükselen, yeni bir trend var: apiterapi.

Arılardan gelen mucizevi ürünleri, florası eşsiz zenginlikteki ülkemizde artık günlük hayatımıza entegre etmenin zamanı geldi. Hem artık bu konuda çok pratik destek ve çözümler geliştiriliyor. Hemen herkesin kolaylıkla ulaşabileceği çözümler. Zayıflamak için ilaçlardan, estetik cerrahiden medet ummamalı. 18 yaşında bel ve karın bölgesi çok yağlı bir kızımız bana liposuction'dan bahsettiği zaman çok üzülüyorum. İyi beslenmeyi veya düzenli spor yapmayı düşünmüyor da yan etkileri fazla olan bir cerrahi operasyondan medet umuyor. Kilo almak için bir zaman harcadınız, kiloların gitmesi için de sabırlı olmak lazım. Bir de, bana sosyal medyadan, o kadar spor yapıyorsun hala şişmansın diyorlar. En çok bu yanlış anlamayı düzeltmek istiyorum. İdeal kilomuzda ancak sporla sıkılaşmak en doğrusu. Zayıf veya ince olmak sağlıklı sanılıyor. 34 beden bir kadın düşünün, cildi kuru, gözleri cansız bakıyor, sürekli ince kalma takıntısından yeterli ve iyi beslenmiyor, aynaya baktığında kendini şişman görüyor. Ayrıca bu kişi çevresini sürekli yargılıyor, eleştiriyor, kindar, geçmişte yaşıyor, sağlıklı dostlukları yok. Bu kişi iyi diyebilir miyiz? Kesinlikle hayır.

4. Biraz da doğal terapilerden bahsedelim istiyoruz. Bu merak nasıl oluştu?

Aromaterapi, dünyadaki en kapsamlı şifa metotlarından biri. 2000'li yılların ortalarında oyunculukla ilgili biraz kenara çekildim. Çocukluğumdan kalan bir anıyla beraber aromaterapi dünyasına adım atmam kolaylaşmıştı. Yedi sekiz yaşlarındaydım. Evimize bir yeni yıl paketi gelmişti. İçinde lavanta özü yağı vardı. O yağ bana o kadar iyi gelmişti ki, hayatımı değiştirmişti. Onunla yatıp, onunla kalkıyordum. İşte, oyunculukla vedalaştığım 2004 senesinde tekrar yolum yağlarla kesişti. Aromaterapi markasından öncesinde aslında bir Spa açma niyetim vardı. Çalışmalarını da bir hayli ilerletmiştim. Ancak yatırım açısından biraz zorlu olacağını düşünerek, projemde yer alacak Spa ürünleri gamına yönelerek, küçükten başlamak istedim. 2005'te Aisha çıktı. Klinik aromaterapist olmak için gözümü kararttım, Londra'ya eğitime gittim. Kitaplarından hayran olduğum Gabriel Mojay'in eğitmenliğinde The Institute of Traditional Herbal Medicine and Aromatherapy'de okudum ve klinik aromaterapist oldum. Araştırdıkça, öğrendikçe, yeni şeyler keşfettikçe daha da sevdim. Osmanlı'nın hamam kültürü, Spa'nın aslında Türkiye'den doğması, bitki ve yağ çeşitliliği derken Türkiye'den niye böyle bir marka çıkmasın diye düşündüm. Üreticisinden ambalajcısına, proje dosyamı kolumun altına aldım, kapı kapı dolaştım, çok ciddi araştırmalar yaptım. Üreticiler aradım, ithalata, yapacağım yağlardan, şişelerine kadar her şeyiyle uğraştım. 2007'de Bebek'te bir mağaza açtım. İsmini de Aisha koydum. 2010'da kızım, Can Yael dünyaya geldi. Bambaşka bir süreç içine girdim ve mağazacılık konusunda biraz zorlandım ve mağazayı kapattım. Ürünlerimin yeni formülasyonları bu yıl tüketici ile buluşacak.

5. Siz aynı zamanda dünya tatlısı bir kız çocuğunu annesisiniz. Çocuğunuzun sağlıklı yaşamı yakalaması adına ona nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Sağ olun, ben evimde kendim rol model olmazsam, çocuğumun bir şey öğrenemeyeceğini düşünüyorum. Evimizde her zaman gerçek temiz ve doğru gıdalar bulunur. Ayrıca şifa niyetine bal ve arı ürünleri de evimizden eksik olmaz. Eğer evinizde şeker, işlenmiş yiyecekler, fast food varsa iyi beslenmeyi unutun. Lütfen zahmet gösterin, lütfen paranızı iyi yiyeceğe harcayın. İyi yiyecek ilacınız, gelecekte sizi hastalıklardan koruyacak en önemli silahınız.

6. İyi bir hayat için okurlarımıza neler önerirsiniz? Olmazsa olmazlar neler olmalı?

Merkezinize dönün. Sizin için değerli olan şeylerin listesini çıkarın ve sahip olduğunuz kişisel değerlerinize sahip çıkın. Spor yapın, açık havada koşu etkinliklerine katılın, hiç denemediğiniz yemekleri deneyin, aynada her sabah gözlerinizin içine bakarak kendinize kocaman bir "Günaydın! Seni çok seviyorum!" demeden güne başlamayın. Her gün en az 5 kişiye kocaman sarılın, aşka vakit ayırın, romantizm ve cinselliğin sizi canlı tutacak en önemli şeylerden olduğunu unutmayın.

7. Ayşe Tolga'nın 1 günü nasıl geçiyor?

Gün yoğun, sabah 06.45'te kalkıyorum, kızımı okuluna yolcu ediyorum, haftada 2 kez koşuyorum, sabah saatleri iyi geliyor. Toplantılarım, katılmam gereken davet ve çekimler, etkinliklerin yanı sıra haftanın 4 günü öğlen sonraları spora gidiyorum. 1-2 saat bilgisayar başında son kitabımın yazımı, yazarı olduğum gazete ve dergilerin yazıları, aysetolgaiyiyasam.com sitemin yazıları ile ilgileniyorum. Kızım okuldan geldiğinde evde olmaya çalışıyorum. Akşam gitmem gereken davet varsa katılıyorum veya arkadaşlarımla buluşuyorum.

8. Söz açılmışken, siz kimleri takip etmekten hoşlanıyorsunuz?

Ayşem Huban, Meercatonprozac, Elvin leviner, Balibey, Pelin Kaya (modavesosyete).

9. Sizi yansıttığını düşündüğünüz, sizinle bütünleşen, asla vazgeçemem dediğiniz bir yiyecek var mı?

Yumurta, yulaf ezmesi ve muz vazgeçemeyeceğim besin kaynaklarım. Bala da bayılırım.

10. Bugüne kadar pek çok farklı projede yer aldınız. 8 haftada değişim programı, yardım koşuları, sohbetler, workshoplar... Sizi çok etkileyen bir hikâye ile karşılaştınız mı? Hayatı yaşama şeklinizi nasıl etkiledi?

İçinde insana değen, topluma faydası olan tüm projeleri çok seviyorum. Hayatı yaşama şeklim insanlara ilham verdiği için projelere dahil oldum aslında.

11. Gelecek zaman projelerinizden bahsedebilir misiniz?

8 haftada değişim programını online olarak devam ettirmek, youtube kanalımı büyütmek, 2. kitabımı çıkarmak gibi planlarım var. Ayrıca Balparmak Apitera Serisi ile birlikteliğim de devam ediyor. Henüz yeni lansmanını yaptığımız serinin reklam filmlerinde de yer alıyorum. Güzel projelerimiz olacak bu yıl da.

Bitter Çikolatalı Fıstık Ezmeli Protein Kekleri

YÜKSEK PROTEİN

PORSİYON: 8

MALZEMELER

2 yemek kaşığı vanilyalı whey protein
4 yemek kaşığı yerfıstığı tozu
50ml tatlandırıcısız vanilyalı badem sütü
3 yemek kaşığı sodyumu ve şekeri az fıstık ezmesi
2 yemek kaşığı %60 kakao bitter çikolata parçası

HAZIRLANIŞI

1. Whey proteinle fıstık tozunu karıştırın. Badem sütünü ve fıstık ezmesini ilave edip iyice karıştırın.
2. Ufak bir tavada çikolatayı eritin.
3. Bir tepsinin üstüne 8 küçük silikon kek kalıbı yerleştirin. Her birine ince bir kat çikolata dökün. Çikolata donana kadar dondurucuda 5-10 dakika soğutun.
4. Her kalıba bir kaşık dolusu fıstık ezmeli karışımdan döküp içine oturmasını bekleyin. Üstüne kalan çikolatadan dökün.
5. Tepsiyi dondurucuya geri koyup 10-15 dakika soğumasını bekleyin.
6. Fıstık ezmesi keklerini kalıptan çıkartın. Folyoya sarıp plastik poşetler içine koyun. Buzdolabında saklayın.

PORSİYON BAŞINA

Kalori: 169, Yağ: 10g, Karbo: 16g, Lif: 1g, Protein: 7g

Bitter Çikolatalı Bademli Proteinli Cheesecake

YÜKSEK PROTEİN •GLÜTENSİZ •TAHILSIZ

PORSİYON: 8 DİLİM

MALZEME

Tabanı:
2 yemek kaşığı light tahin veya badem ezmesi
70g ezilmiş badem
1 yemek kaşığı agave şurubu

Dolgusu:
100g az yağlı ricotta peyniri
2 yemek kaşığı vanilyalı protein tozu
250g yoğurt
1 adet yumurtanın akı

Süslemesi:
2/3 bar (60g) %85-95 bitter çikolata

HAZIRLANIŞI

1. Fırını 160 derecede ısıtın.
2. Taban malzemesinin tümünü bir kapta karıştırın. (Agave yerine bal veya şekersiz şurup da kullanabilirsiniz.) Kıvam aldıktan sonra kelepçeli bir tepsiye bastırarak yerleştirin. Orta veya büyük boy bir tepsi kullanıyorsanız, malzemeyi iki katına çıkarmanız yeterli.
3. Dolgu malzemesinin tümünü bir kapta karıştırın.
4. Cheesecake dolgusunu tabanın üstüne dökün.
5. 30-45 dakika pişirin. Cheesecake'i fazla pişirmeyin. Ortası hâlâ çiğ görünüyorken fırından çıkarmanız gerekiyor. Soğudukça oturacak ve kremamsı bir kıvam alacaktır.
6. Keki soğumaya bırakın. Servis ederken çikolatayı eritip kekin üstüne gezdirin.

BADEM FARKI
Bildiğiniz kekleri badem unuyla glütensiz ve çok daha lezzetli bir hale getirebilirsiniz.

PORSİYON BAŞINA

Kalori: 242, Yağ: 9g, Karbo: 10g, Protein: 30g

WEIDER® Premium Whey'de

Supplementler.com'a Özel Fırsatı Kaçırma

Orijinal Hologramlı Ürün

295₺

77 Servis

100 Biyolojik Değer

%20 Izole Protein Oranı

2g Glutamin

- Çikolata, Muz, Tarçın, Stracciatella, Vanilya Çilek, Vanilya Karamel Aroma Seçenekleri ile

Sepete Ekle

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

SUPPLEMENTLER.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM

ANTALYA ◆ TerraCity AVM

ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM

İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park · Mall of İstanbul Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul

İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM

ETSİZ ZİYAFET

Kırmızı ve beyaz ete biraz ara vermeyi veya bitkisel ağırlıklı beslenmeyi düşünüyorsanız, et olmadan da şahane şeyler pişirileceğini kanıtlayan temiz ve sağlıklı tariflerimizi deneyin.

Güveçte Pancar Yahnisi

Yahniyi koyultmak için kırmızı veya yeşil mercimek kullanın. Ancak yemeğin suyunun lapa gibi olmasını istemiyorsanız ikisini birden tercih etmelisiniz. Kullanacağınız bütün sebzeleri küçük küçük doğramaya özen gösterin.

PORSİYON: 4–6

MALZEMELER

1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 baş kıyılmış soğan
300g tıraşlanıp dilimlenmiş taze mantar
2 sap doğranmış kereviz
3 diş kıyılmış sarımsak
1 dal biberiye
1 tatlı kaşığı kuru kekik
½ tatlı kaşığı karabiber
3 yemek kaşığı domates salçası
4 adet soyulup doğranmış patates
3 adet doğranmış pancar
3 adet doğranmış havuç
750ml su
200g akşamdan ıslatılıp süzülmüş karışık mercimek
2 yaprak defne
Tuz

HAZIRLANIŞI

1. Yağı geniş bir tencerede, orta ateşte kızdırın. Soğanı atıp pembeleşinceye kadar 3 dakika kavurun. Mantarı, kerevizi, sarımsağı, biberiyeyi, kekiği ve karabiberi ilave edin. Mantar kararana, sebzeler de yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin.

2. Salçayı ilave edip o da kararana kadar arada karıştırarak yaklaşık 2 dakika pişirin. Patatesi, pancarı, havucu, suyu, mercimeği ve defneyi ekleyin.

3. Ateşi yüksek dereceye alıp kaynatın; kaynar kaynamaz üstünü kapatıp altını kısın. Sebzeler istediğiniz ayarda ve mercimek de tam pişene kadar yaklaşık 30 dakika ocakta tutun. Defneyapraklarını çıkarın. Tuz ve karabiber ekleyin.

PORSİYON BAŞINA

Kalori: 293, Yağ: 9g, Karbo: 44g, Lif: 9g, Protein: 9g

YEŞİL GÜÇ
Protein gücünü bakliyat, fasulye ve sebzelerden alan vejetaryen tariflerle eti hiç aramayacaksınız!

W Sports Club

Birbirinden Fazla Grup Egzersizleri ve Fitness Deneyimini Şimdi **W Sports Club** ile Yaşayın!

Teşvikiye Mahallesi Hakkı Yeten Caddesi No: 11-13 Fulya-Şişli/İstanbul
212 215 60 70
www.wsportsclub.com

Antepfıstıklı Tofu

Antepfıstığı, tarhun otu, limon suyu ve biraz da hardalla kendinize ziyafet çekin. Buharda pişmiş taze fasulye ve kinoa ile tam bir spesiyal sunuyoruz! Tofuyu bastırarak sıkmanıza gerek yok; kurulayın yeter. Fazla ıslak kalırsa fıstıklı üst tofuya yapışır.

PORSİYON: 4

MALZEME

75g kabuğu çıkarılıp kavrulmuş antepfıstığı*
25g tam tahıllı ekmek kırıntısı
1 adet doğranmış arpacık soğanı
1 diş kıyılmış sarımsak
1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
½ tatlı kaşığı tarhun otu
Tuz, karabiber
450g süzülüp boylamasına doğranmış tofu
1 yemek kaşığı hardal
1 yemek kaşığı limon suyu

*Sadece tuzlu antepfıstığı bulabiliyorsanız, ekmek kırıntısına tuz eklemeyin.

HAZIRLANIŞI

1. Fırını 190 derecede ısıtıp tepsiye pişirme kağıdı serin.
2. Antepfıstıklarını ekmek kırıntıları boyutunda doğrayın (veya robottan geçirin). Bir tepside kırıntıları, soğanı, sarımsağı, limon kabuğunu ve tarhun otunu karıştırın. Tuz ve karabiberi katın.
3. Tofuyu tuz ve karabiberle ovun. Ufak bir kapta hardalla limon suyunu karıştırın.
4. Hardallı karışımı tofunun üstüne ve yanlarına sürün, ardından tofuları ekmek kırıntısı karışımına bandırın.
5. Tofuları kırıntısız tarafından tepsiye yerleştirin. Kırıntı kaldıysa onları da tofuların üzerine serpin. Üstleri kızarana kadar yaklaşık 20 dakika pişirin.

PORSİYON BAŞINA

Kalori: 187, Yağ: 9g, Karbo: 14g, Lif: 3g, Protein: 15g

Yeşil Çaylı Mantarlı Japon Çorbası

Çorbanın lezzetini zenginleştirmek için olabildiğince kısık ateşte, yavaş yavaş pişirin. Bulabiliyorsanız balsamikten daha sert bir tadı olan kara sirke kullanın. Çorbayı daha doyurucu bir hale getirmek için 400g temizlenmiş karides veya tavuk göğsü ilave edin.

PORSİYON: 6

MALZEMELER

1,5 litre sebze suyu (tavuk veya kemik suyu da olur)
3 yemek kaşığı kara sirke veya balsamik sirke
4 poşet yeşil çay
450g sapları kesilip doğranmış şitake mantarı (veya tercih ettiğiniz başka bir mantar)
450g doğranmış kıvırcık lahana
6 adet ince ince doğranmış yeşil soğan
4 diş kıyılmış sarımsak
2 yemek kaşığı susam yağı
6 yemek kaşığı doğranmış kişniş yaprağı

HAZIRLANIŞI

1. Sebze suyunu ve sirkeyi derin bir tencereye alıp iyice karıştırın. Çay poşetlerinin etiketlerini kesip tencereye atın. Mantarı, lahanayı, soğanı ve sarımsağı ilave edin; iyice karıştırın.
2. Tencerenin kapağını kapatın. Mantar ve lahana yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin. Çay poşetlerini çıkartın.
3. Kâselere dökün. Her kâseye 1 tatlı kaşığı susam yağı ile 1 tatlı kaşığı kişniş yaprağı ekleyin.

PORSİYON BAŞINA

Kalori: 220, Yağ: 14g, Karbo: 20g, Lif: 2g, Protein: 2g

Tarçınlı Balsamikli Tatlı Patates

Kendi başına ana yemek olacak kadar besleyici tatlı patates yemeğimizde ayrıca bol bol A vitamini ve lif var! Tarçın ise küçük miktarlarda dahi diyabet karşıtı özellikleri bulunan mucizevi bir baharat!

PORSİYON: 8

MALZEMELER

4 adet tatlı patates
100ml balsamik sirke
4 yemek kaşığı organik tereyağı
2 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı orta acılıkta acı biber
1 tatlı kaşığı toz tarçın
½ tatlı kaşığı sarımsak tozu
¼ tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
4 adet ince ince doğranmış yeşil soğan
1 yemek kaşığı bal (tercihen)

HAZIRLANIŞI

1. Tatlı patatesleri kurutmadan fırçalayın; tepsiye yerleştirin. Tepsiye 1 yemek kaşığı su ilave edip fırını kapatın ve patatesler yumuşayana kadar fırında pişirin. Patatesleri kesme tahtasına alın.
2. Patatesleri boylamasına ikiye bölün. İçlerini çıkarıp kabuklarını kenara alın. (Kabuklarını parçalamayın.) Patates içini, sirkeyi, tereyağını, salçayı, acı biberi, tarçını, sarımsak tuzunu ve biberi geniş bir kaba alıp iyice karıştırın.
3. Patates kabuklarını tepsiye yerleştirip üstüne de iç harcını bölüştürün. Fırında ısınana kadar pişirin.
4. Tabağa alıp üstüne tercihen bal gezdirerek servis edin.

PORSİYON BAŞINA

Kalori: 250, Yağ: 5g,
Karbo: 47g, Lif: 4g, Protein: 2g

Tavada Mühürlenmiş Deniztarağı yanında Kabak Püresi

Balkabağı oldukça besleyici olup A ve C vitamini bakımından da çok zengindir. Farklı bir lezzet katmak için Hindistancevizi ekleyebilirsiniz.

PORSİYON: 2

MALZEMELER

1 tatlı kaşığı tuzsuz tereyağı
250g balkabağı
Deniz tuzu
1 tatlı kaşığı sarımsak
1 çay bardağı hindistancevizi sütü
1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil
1 yemek kaşığı kurutulmuş Hindistancevizi parçacığı
8 adet iri deniztarağı
1 tatlı kaşığı kuru kekik
1 yemek kaşığı tereyağ
Garnitür olarak taze otlar

HAZIRLANIŞI

1. Tereyağını ve kabağı orta büyüklükte bir tavaya alın. Kabağı ezin. Bir fiske deniz tuzu, ½ yemek kaşığı sarımsağı, hindistancevizi sütünü, zencefili ve hindistancevizi parçacıklarını ilave edip orta ateşte ısıtın. Örtüp kenara alın.
2. Deniztaraklarını 1 fiske deniz tuzu, ½ yemek kaşığı granül sarımsak ve kekikle karıştırın. Demir döküm bir tavayı orta-yüksek ateşe alıp terayağı eritin. Deniztaraklarını ilave edip iki yanını ikişer dakika mühürleyin.
3. Tabağa biraz kabak püresi alıp üstüne deniztarağı ve ot ekleyin.

PORSİYON BAŞINA

Kalori: 505, Yağ: 24g,
Karbo: 37g, Protein: 28g

YAZAN **KRISTIN MAHONEY**

LIGHT KOLADAN UZAK DURUN!

• ***KANADA TIP DERNEĞİ*** Dergisi'nde çıkan yeni bir çalışmaya bakarsak durum gerçekten de pek iç açıcı değil! Araştırmacılar, yapay tatlandırıcılar ile kilo kontrolü arasındaki ilişkiyi inceleyen 37 çalışmayı analiz ettikten sonra yapay tatlandırıcıların yarardan çok zarara yol açtığını buldu. Araştırmanın başyazarı Dr. Meghan Azad; "Uzun vadede yararı olduğunu gösteren bir kanıt yok ancak şişmanlık, obezite, şeker ve kalp hastalıkları riski gibi bazı yan etkilerinin olduğunu gösteren bulgular mevcut" diyor. Daha çok araştırma yapılması gerektiğini ekleyen Azad, yapay tatlandırıcıları bırakmanızı ya da illa kullanacaksak asgari miktarlarda kullanmamızı öneriyor.

14%

Ortalama 10 yıl boyunca yüksek miktarda yapay tatlandırıcı kullananların tip 2 diyabete yakalanma riskinin artış yüzdesi.

ÇİKOLATA AKIL AÇIYOR!

Çikolatanın sağlıklı bir yiyecek olduğuna kanıt mı istiyorsunuz? Frontiers in Nutrition dergisinde çıkan bir inceleme, kakao flavanollarının, yani çikolatadaki antioksidanların hafızanın sağlıklı çalışması ve görsel bilginin işlenmesi gibi bilişsel becerileri olumlu etkilediğini söylüyor. İncelemede ayrıca uykusuz geçirdikleri bir gecenin ardından kakao içen kadınların daha zinde hissettikleri görüldü. Araştırmacılar, kakao flavanollarının kalp-damar sağlığını iyileştirdiğini ve beyne giden kan hacmini arttırdığını düşünüyor. Çikolatanın yararlarını arttırmak için orta karar bitter çikolata tercih edin.

KAHVEYİ SEVMEK İÇİN BİR SEBEP DAHA

► Bir sonraki kahveniz büyük boy olsun mu? Annals of Internal Medicine dergisinde çıkan iki çalışmaya göre kahve sadece sabahları uyanmanıza yardımcı olmuyor, aynı zamanda ömrünüzü de uzatabiliyor. Deneklerin günde 2-4 fincan kahve içtikleri çalışmada, 9 yıllık vadede, kahve içmeyenlere nispeten yüzde 18 daha az ölüm risklerine sahip olduğu bulundu. 10 Avrupa ülkesinde yapılan bir çalışmada ise kahve tüketimi ile karaciğer hastalıkları, erkeklerde intihar, kadınlarda kanser, sindirim ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları arasında ters bir ilişki olduğu görüldü. Kahve ayrıca diğer birçok hastalığa karşı vücudu koruyor.

KİLO VERMEDE ÖĞÜN ZAMANLAMASI

Fazla kilolarınızdan kurtulmak mı istiyorsunuz? Yeni bir çalışmaya göre ne kadar yediğiniz kadar ne zaman yediğiniz de önemli! ABD'deki UT Güneybatı Tıp Merkezi araştırmacıları farelerin günün hangi vakitlerinde beslendiklerinin ağırlıklarında bir değişiklik yaratıp yaratmadığını inceledi. Azaltılmış kalori planı dâhilinde aktif döngülerinde beslenen farelerin kilo verdiği, günün geri kalan kısmında aynı kaloriyle beslenen farelerin kilolarında değişiklik bulunmadığı gözlendi.

Çalışmada yer almayan ABD Beslenme ve Diyetetik Akademisi sözcüsü Isabel Maples, "Çoğu kişi gündüz pek bir şey yemeyip akşamları çok yiyor. Bunu telafi etmek için de ertesi sabah kendilerini kısıtlayıp zararlı bir beslenme döngüsünde sıkışıp kalıyorlar" diyor. Maples bu durumun kilo aldırdığının altını çiziyor. "Bu şekilde beslenen bir atletin antrenman için 'yakıtsız" ve susuz kalması gayet olası." Doğru besin ve su miktarı olmadan performansınız da düşecek. Beslenmenizi dengelemek için günlük kalorinizin çoğunluğunu gündüz saatlerinde tüketip akşamları daha hafif şeyler yemelisiniz.

GETTY IMAGES: STEPHANIE SALVATORE/OFFSET, SHUTTERSTOCK

Bacak gününün en sevilen egzersizlerinden squat iyi olduğu kadar kötü de olabilir... Özellikle IT bant sendromundan mustaripseniz.

İLİOTİBİAL BANT SÜRTÜNME SENDROMU

Sağlıklı ve ağrısız bacaklar için aşırı kullanımdan kaynaklanan IT bant sendromundan korunun.

YAZAN **KRISTIN MAHONEY**

• **DİZLERİNİZ SIZLIYOR** veya kalçanız ağrıyorsa, kaynağı ille de eklemleriniz olmayabilir. ABD'deki JAG Physical Therapy başkanı John Gallucci Jr., aktif kadınların çoğunda iliotibial bant sendromu (ITBS) denen rahatsızlık görülür diyor. ITBS; kalçanın dış yanından (iliak kanattan) dize ve oradan da tibianın (kavalkemiğinin) en tepesine uzanan kalın doku şeridi olarak tanımlanan, iliotibial bantta aşırı kullanımdan meydana gelen iltihaplı bir durum. IT bant, dizin dış tarafını dengelediğinden koşarken, yana atlarken, merdiven çıkarken ve zıplarken yaptığınız gibi birçok aktivitede çalıştırılmış olur.

RİSK GRUBU

ITBS, dizler içe doğru döndüğünde IT dokusunun kemiğe sürtünmesi ve iltihaplanmasıyla meydana geliyor. Uzun mesafe koşan koşucular, düzenli tümsekli zeminde koşanlar ve yokuşlu zeminde çalışanlar (özellikle IT bandın dizleri dengede tutabilmek için fazla çalıştığı yokuş aşağı koşmalarda) birinci derece risk grubunda. Ayağınız pedal üstünde içe doğru hareket ediyorsa pedal çevirmek de IT bant üstünde baskı oluşturarak bu bölgede sorun yaratabiliyor. Eğer tekrar sayısı yüksek squat setleri yapıyorsanız da bu risk grubuna dâhil olabilirsiniz.

JOVO JOVANOVIC/STOCKSY; ILLUSTRATION BY GARY WILLIAM MUSGRAVE

SCITEC NUTRITION®

Protein Pancake ile Hafif ve Bol Proteinli Bir Kahvaltı Sizi Bekliyor!

İŞARETLER

Spor doktoru ve ortopedi cerrahı Dr. Derek Ochia, "Hastalar, hareket ettikçe diz ve kalçaların dışında şiddeti artan küt ağrılar hissederler" diyor. ITBS, diz dışında da ağrı ve şişmelere yol açabiliyor. ITBS mi yoksa antrenman sonrası oluşan bir ağrı mı, bilemiyor musunuz? Galucci, "Antrenman sonrası yaşanan ağrı, 24 ile 48 saat içerisinde %50-70 oranında diner" diyor. "IT bant sendromunun belirtileri ise daha uzun sürer. Üstelik tendonlara iltihap oturduğunda bu tendonlar her antrenman yaptığınızda gerilip ağrı ve rahatsızlık yaratabilir."

TEDAVİ SEÇENEKLERİ

Sendromun başlarındaysanız, kendi kendinizi tedavi edebilirsiniz. Bunun için istirahat edin, esneme yapın, kas ve fasyayı gevşetmek için yuvarlama köpüğü uygulayın. Belirtiler üç hafta içerisinde yok olmaya başlayacak. Ağrılar beş ile yedi gün devam ediyorsa doktora gitmeniz gerekebilir. Doktorunuz veya fiziksel tedavi uzmanınız elektrikli uyarım, ısı, soğuk ve yuvarlama köpüğü gibi uygulamalara başvurabilir. Bundan hariç tendonlarınızın esnekliğini arttırmak için esneme egzersizleri yapmanızı ve günde 3-4 kez buz kompresyonu uygulamanızı söyleyebilir.

Galucci, "Ağrıya aldırış etmeden antrenman yapmayı sürdürürseniz tendonunuz gittikçe daha gerginleşecek ve en nihayetinde doku yırtılması meydana gelecektir" diyor. Zayıflayan IT bandı telafi etmeye çalışan kalça kaslarınızda da tutukluk hissedebilirsiniz ki bu da bel ağrılarına yol açabilir.

TEMEL ÖNLEM

Uygun ayakkabılar giyerek kas sıkışmalarını engellemek mümkün. "Ayağı koşu sırasında zemine darbe vururken içe döndüren ayakkabılar, IT bant sendromu riskinizi arttırabilir" diyor Galucci. Ayakkabılarınız sağlam ve ayağınıza tam uyan türden olsun.

Egzersiz yapmaya yeni başladıysanız, ağırlık miktarını kademe kademe arttırın. "Hemen aşırı sert çalışmaya başlamayın. Hafif egzersizlerle 1-2 dakika ısınarak ve antrenmanın öncesi ve sonrasında yapılan esneme egzersizleri ile kaslarınızı tam hareket aralığında çalışmaya hazırlamak da faydalı olur."

KALÇA SAĞLIĞI

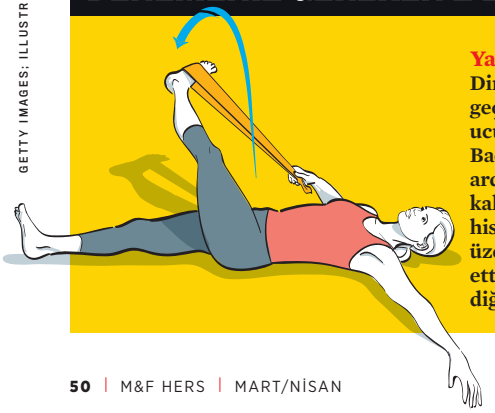
Sıkça görülen kalça incinmelerinden korunmayı bilin.

YANAL YIRTILMA:
Ochiai, "Kalçada yanal yırtılma özellikle squat egzersizi yaparken olur" diyor. Kalça eklemini saran labrumda yırtılma meydana geldiğinde oturmadan doğrulmaya kadar birçok harekette sıkıntı yaşarsınız. Kalçalarda dengesizlik de yaratabilir.

KALÇA BÜRSİTİ:
Bursa, eklemlerin etrafındaki sıvı dolu keseciklerdir ve sürtünmeyi hafifletirler. Bu keseciklerin iltihaplanmasına ise bürsit denir. Ochiai, "Gerilmiş IT bant [kalçanın dışında bulunan] trokanterik bursa üzerinde ciddi ölçüde baskı oluşturur" diyor. Bu da kalçanın ucunda keskin bir ağrıya neden olur ve uyluğun dışına kadar uzanır. Ağrı, geceleri veya uzun süre oturduktan sonra ayağa kalkarsak şiddetlenir.

KÜTLEYEN KALÇA SENDROMU:
Yürürken, doğrulurken veya bacağınızı sallarken kalçanızda kütleme veya kıtlama meydana geliyorsa kütleyen kalça sendromunuz olabilir. Koşucularda sık görülüp genelde de ağrısız seyreden bir sendromdur; ancak kalça bürsitine yol açabilir.

DENEMENİZ GEREKEN 2 ESNEME

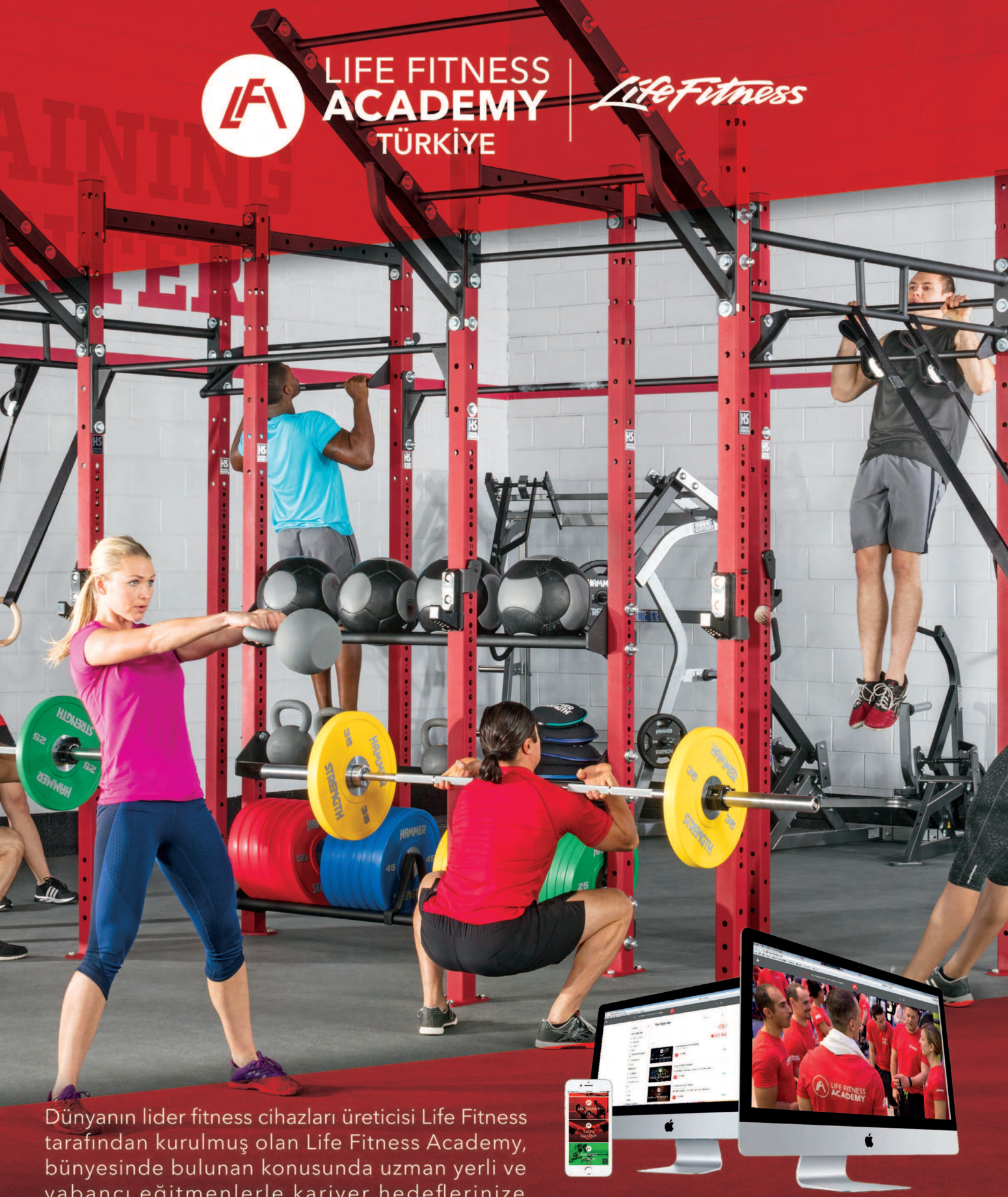


Yatarak Kalça Esnetme:
Direnç bandını ayağınızın altından geçirin, zıt taraftaki elinizle bandın ucundan tutun ve sırtüstü yere uzanın. Bacağınızı kalçanızın üzerine kaldırın, ardından çalıştığınız bacağınızı kalçanızın dış yanında esneme hissedene kadar vücudunuzun üzerinden çaprazlamasına hareket ettirin. 30 saniye bu pozisyonda durup diğer bacağa geçin. 3 kez tekrarlayın.

Ayakta Çaprazlama Esneme:
Sol bacağınızı sağın üstüne atıp ayakta durun; sol elinizi kalçanıza koyup sağ kolunuzu başınızın üzerine kaldırın. Sol yanınıza eğilin; sağ kalça ve uyluğunuzun dış yanı boyunca esnemeyi hissedin. 30 saniye bu pozisyonda durun, ardından diğer yanınızı tekrar edin. 3 kez tekrarlayın.

GETTY IMAGES; ILLUSTRATION BY REMIE GEOFFROI

LIFE FITNESS ACADEMY TÜRKİYE | Life Fitness



Dünyanın lider fitness cihazları üreticisi Life Fitness tarafından kurulmuş olan Life Fitness Academy, bünyesinde bulunan konusunda uzman yerli ve yabancı eğitmenlerle kariyer hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Bizi Takip Edin LFATurkiye

Eğitimler hakkında bilgi almak için

www.lfaturkiye.com | 0212 213 36 37

LFA Türkiye'de hedeflerine uygun fırsatlar bulabilir, ailemizin bir parçası olabilirsin.

"DOKTORLAR AKTİF YAŞANTIMIN SONA ERDİĞİNİ SÖYLEMİŞLERDİ"

Merdivenden düşerek kötürüm kalmaktan kıl payı kurtulan powerlifter Karen Cassette, büyük bir cesaretle imkânsızı başardı.

YAZAN **PALMER PETERS** | FOTOĞRAFLAR **CHAD DOYON PHOTOGRAPHY**

• **KAREN CASSETTE,** haftanın çoğu gecesini Portland'daki CrossFit Casco Bay salonunda ağırlıkları oradan oraya savurarak geçiriyor. Bir sigorta şirketinde müşteri ilişkileri müdürü pozisyonunda çalışan 47 yaşındaki powerlifter, işten hemen sonra spor salonuna koşuyor. Ancak hayatı 11 yıl önce şimdikinden çok farklıydı. 2006 yılının Şubat ayında, kendi evindeki merdivenlerden inerken büyük bir kaza geçirdi. Kedisi birden ayağının altına sıçrayınca merdivenlerin dibine kadar yuvarlandı ve başı ile boynundan derin yaralar aldı.

Şaşırtıcı olan Karen'in canı çok acımasına rağmen yerinden kalkıp yürüyebilmesi... Ancak sonraki birkaç ay içerisinde yürümekte çok zorlanan

Karen; baş dönmeleri, kas spazmları, yüz seğirmesi ve mide bulantısı da yaşamaya başladı; sağ kolu kısmen felç oldu. Altı ay sonra ise doktorları o kötü haberi verdi: "Düşme sonucunda omuriliğiniz ciddi şekilde zarar gördü ve bunun tedavisi yok!"

İYİLEŞME YOLUNDA

Sinir cerrahının önerdiği boyun füzyonu çözümünü başlarda reddetti. Ancak söz konusu korektif ameliyat yapılmazsa ilerleyen altı ay içerisinde tamamen felç kalacağını duyunca bıçak altına yatmaya razı oldu.
Kazadan önce koşan, hatta kadın futbol takımında yarı profesyonel futbol oynayan Karen'in dünyası başına yıkılmış haliyle. "Konulan teşhisi aklımdan çıkaramıyordum" diyor. Geçirdiği iki ameliyatta üç omuru birleştirilen Karen, ilerleyen aylarda fiziksel tedavi seansları ile sınırlarını zorlamaya başladı. Doktorları eskisi gibi aktif olamayacağını söyledikçe Karen bu durumu kanıksadı aslında. Ancak derinlerde bir yerde, "Ben istersem yaparım" seslerini de susturmadı.
Karen'ın salona geri dönmesi zorlu mu zorlu dört yıl sürdü; bu sürede depresyonla da baş etmek zorunda kalan Karen "duygusal felci" de yendi. Zar zor yürüyen evliliğini bitirip daha pozitif olmaya odaklandı. "Hayatımı geri almak istiyordum. Hayat beni çağırıyordu."

GÜÇ GERİ DÖNDÜ

2011 yılında nihayet salona geri dönen Karen, onca yıl süren hareketsizlikten tam 22 kilo aldı. Kuvvet antrenmanına zaten aşinaydı, futbol oynadığı zamanlarda ağırlık kaldırarak da idman yapıyordu. Düşük ağırlıklarla ve koşu bandında yürüyüş ile işe başladı. İlerleme kaydettikçe ağırlığı arttırıp koşuya bile geçti.
"Her bir antrenmanıma tam odak çalıştım."
Vücudunu geliştirmeye devam eden Karen, 2012 yılında ilk figür yarışmasına katıldı. Bir sonraki hedefini powerlifting yarışmasına katılmak olarak belirleyen Karen boynunu ve omuriliğini zedelemeyecek doğru antrenmanlarla çalışabilmek için işinde uzman bir antrenörle anlaştı. Geçen yılın Mart ayında Maine Kadınlar Powerlifting Şampiyonası'nda bench press'te 65.1kg ağırlık kaldırdı. Şimdiki hedefi ise bench'te 84, deadlift'te 115 kilo kaldırmak!
Karen artık haftanın beş günü 1,5 saatlik antrenmanların yanında yarışma hazırlığı için de ek çalışmalar yapıyor. Sekiz haftada bir makro oranlarını değiştirdiği temiz bir beslenme düzeni var; üstelik günde beş öğün yemek yiyip 4 litre su içiyor. "Şimdiki doktorum kaldırdığım ağırlıklar için mucize diyor."
Ancak doktoru, omurgasında fazla baskı ve basınç oluşturan arka squat egzersizinden kaçınmasını şart koymuş.
Yılda 30-40 tane 5K yarışından da geri kalmıyor. "Sağ bacağım hala yüzde 100 işlemiyor.
Yorulduğumda, çok çalıştığımda, hava nemli veya soğuk olduğunda zorlanıyorum. Hatta bazen ağrılar katlanıyor. Sağ kolumda da bazen uyuşma hissediyorum.
Ara ara başım da dönüyor."
Neredeyse kötürüm kaldığı kaza yüzünden Karen, koşamayan insanlara karşı yakın bir sempati geliştirdi. Birçok atleti fiziksel ve zihinsel engelleri olan çocuk ve yetişkinlerle bir araya getiren sivil toplum kuruluşu IR4 bünyesinde gönüllü olarak çalışıyor. Karen tekerlekli sandalyeye mahkûm olmuş, Carter adında 10 yaşındaki Kanadalı bir çocukla eşleşti. Karen'in isteği kendisinin arkadan ittiği bir tekerlekli sandalye yarışına katılmak. "İçimdeki sevgi ve enerjinin benden sızıp diğerlerine ilham vermesini, onların hayallerini gerçekleştirmelerine yardım etmesini umuyorum" diyor. "En nihayetinde, hepimiz bu yarışta omuz omuzayız!"

"YAPABİLECEĞİMİ BİLİYORDUM. HER ANTRENMANIMA, HER GÜNÜME TAM ODAKLANDIM."

HAMİLELİK DÖNEMİNİ FİT VE SAĞLIKLI GEÇİRİN

YAZAN **CAT PERRY**

MÜSTAKBEL ANNELERİN sağlıklı, fit ve mutlu hissetmek için motivasyonları zaten tam! Siz kendinizi iyi hissederseniz bebeğiniz de öyle hisseder ne de olsa. Araştırmalar, kalp-damar egzersizleri ile kuvvet antrenmanı birleşiminin, annenin kardiyo durumuna ve idrar kaçırma gibi yeni doğum yapmış kadınlarda sıkça görülen problemlere karşı iyi geldiğini gösteriyor. Peki, kendinizi ve bebeğinizi sağlıklı tutmak için ne kadar egzersiz yapmalı, ne kadar dinlenmelisiniz? Alanlarında uzman kadınlardan gebelik döneminde sağlık ve mutluluğunuzu arttıracak tüyo ve tavsiyelerle karşınızdayız.

GEBELİK DÖNEMİ

Clinical Medicine Insights: Women's Health tarafından yürütülen bir araştırmaya göre egzersizin gebelik döneminde sağladığı artılar şöyle:

1.
Miadında doğum şansını arttırabilir.

2.
Hamilelik döneminde aşırı kilo alımını dengeleyebilir.

3.
Annenin ve çocukluk dönemi boyunca çocuğun süreğen hastalıklara yakalanma riskini düşürebilir.

DOĞUM ÖNCESİ/SONRASI TRX DÖNGÜSÜ

Kendisi de anne olan lisanslı doğum koçu, HIIT ve doğum öncesi/sonrası fitness konusunda uzman antrenör Rachel Nicks (rachelnicks.com) tarafından hazırlanan bu antrenmanı denemenizi tavsiye ediyoruz. Formunuza dikkat edin, solumanıza odaklanın, leğen kemiği tabanınıza ve merkez bölgenize yoğunlaşın. Antrenman sırasında bir cümleyi sakin şekilde tamamlayamıyorsanız ya yavaşlayın ya da duraklayın. Sırtınızın dayanak noktasına baktığı TRX egzersizlerinden uzak durun; çünkü bu tip egzersizler merkez bölgenizde aşırı baskı oluşturuyor.

HER EGZERSİZİ BİR DAKİKA KADAR YAPIN; GERİ KALAN SÜREDE DİNLENİN. 2-3 TUR TAMAMLAYIN.

- **Inchworm** (10 tekrar)
- **Air Squat** (10 tekrar)
- **Lunge** (sağ ve sol bacak)
- **Ön Kol Plank** (30 sn.) [Son üç ayınızdaysanız ve kasılmalar başladıysa, diz üstünde yapın]
- **Side Plank** (Her bir yana 30 sn.)
- **TRX Biceps Curl** veya DB Biceps Curl
- **TRX High and Low Row** veya DB/KB Row
- **TRX Pistol Squat** or DB/KB Weighted Air Squat
- **TRX Reverse Lunge** veya DB/KB Reverse Alternate Lunge
- **TRX Wide Y** veya DB Chest Press (Sırtüstü, dizler bükülü ve kalçalar havada) (Sırtüstü rahat edemiyorsanız, ayakta reverse flye yapın.)
- **TRX Curtsy Lunge** or DB/KB Curtsy Lunge (Göğüste ağırlıkla)
- **TRX Muscle-up** (for triceps) veya DB Triceps Extension veya Triceps Kickback

Soğuma:
Quad esnetme, hamstring esnetme, eller arkada kavuşmuş konumda göğüs açma, triceps esnetme, arkaya kol dairesi, arkaya omuz yuvarlama, hafif boyun döndürme.

OFFSET

BÜTÜNSEL DESTEK:

AKUPUNKTUR

YinOva Sağlık Merkezi'nin klinik müdürü Noah Rubinstein, "Gebelik döneminde akupunktur yaptırmak sabahları mide bulantısına, yorgunluğa, kasılmalara, duygusal değişimlere ve vücut ağrılarına iyi gelebilir" diyor. İlk olarak üçüncü ayda yaptırabilirsiniz, sonra birkaç ay ara verin. Eklem ağrılarının sıklaştığı 30. haftada yeniden yaptırın. Akupunktur çok fark yaratıyor.

PAUL SAVAGE (B&W)

Hamilelik Döneminde Pilates Egzersizleri

Kontrollü devinimlerle vücudun tümünü çalıştıran pilates, hamile kadınlara da çok iyi geliyor. Pilates stüdyosu sahibi ve işletmecisi Kati Mann'dan hamile kadınlarda en iyi işe yarayan pilates egzersizlerini anlatmasını istedik.

YANA UZANARAK BACAK ÜÇLÜSÜ

Bu egzersiz, leğen kemiğinin etrafındaki oblik ve merkez kaslarını geliştirir, kalça-eklem kuvvetini ve simetrisini iyileştirir ve yan kalça kasını (gluteus medius) daha çok çalıştırır.

YAPILIŞI: Yanınıza uzanıp kolunuzu dışa açarak başınızı destekleyin. Bacaklarınızı dümdüz açarak veya destek ve denge için altta kalan dizinizi bükerek çalışabilirsiniz. (Göbeğinizi katlanmış havlunun üzerine veya Bosu topunun yuvarlak kısmına yaslayabilirsiniz.) Her bir yana 8-12 tekrardan 3 set tamamlayın.

- **FRONT LEG KICK:** Üstteki bacağınızı vücudunuzun önüne doğru atarken nefes alın; omurga ve leğen kemiği aynı hizada olsun. Bacağınızı arkaya atarken nefesinizi verin ve kalça kaslarınızı sıkın.
- **LEG CIRCLE:** Üstteki bacağınız düz ve ileri dönük konumdayken kalça oyuğundan başlayarak daire çizin; bacağınızla havada daire çizerken nefes alıp indirdiğinizde nefes verin.
- **BEND AND PRESS:** Dizinizi leğen kemiğinizin önüne doğru 90 derecelik açıya getirip nefes alın; bacağınızı arkanıza doğru atarken nefes verin ve kalça kaslarınızı sıkın.

NABZA GÖRE ANTRENMAN

Usta antrenör, model ve yazar Nicole Chaplin (nicolechaplin.com), "Antrenman yaparken nabzınızın kaç olduğunu bilirseniz sağlıklı çalışma sınırları içerisinde kalırsınız" diyor. "Sorunsuz bir hamilelikte dinlenen nabzınızın dakika başına 15-20 kez atması ve her üç ayda bir siz kilo aldıkça artması beklenir." Hedef: Antrenmanınızı aşırıya kaçmadan yoğunlaştırın. Başınız döner veya soluksuz kalırsanız nabzınızı düşürmeniz gerekiyor. Not: Azami nabız konusunda herkes için geçerli bir sayı yok. "Benimki dakikada 150-160 mesela; bu durumda rahat şekilde konuşabiliyorken aşırı yorulmamış oluyorum" diyor Nicole. "Kilo aldıkça da antrenman yoğunluğum dakikada 130-140 atışa düştü."

HER ŞEY KAFADA BİTER

Sonuna kadar gitmek mi, gerektiğinde vazgeçmek mi? Hedeflerinizin ömrünü nasıl belirleyeceğinizi öğrenin.

YAZAN **DELFINA URE**

• YAPTIĞIMIZ HER SEÇİM, bizi hedeflerimize bir adım daha yaklaştırır. Ve her adımda ortaya koyduklarımızdan ders çıkararak yolculuğumuza daha kolay devam etmeyi amaçlarız. Ancak hepimizin bildiği gibi dış etmenler ve de kendi zihin yapımız yüzünden ara ara tökezleriz. Biz de spor psikolojisi ve egzersiz bilimi dallarında uzman üç profesyonele, başarıya motive olmak için ne yapmamız gerektiğini sorduk. Zira işler güçleştiğinde zihniniz sayesinde engelleri nasıl aşabileceğinizi öğrenmenizde fazla fazla fayda gördük!

AŞK İLE YAPIN

▶ Hedeflere erişme konusunda özgüven ve bilinç en büyük dayanaklarımız. Altus Health sağlık hizmetleri kuruluşundan Paul Vincent, "Fiziksel kuvvet bakımından eşit iki atleti birbiriyle yarıştırdığımızda, hangisinin motivasyonu tamsa o kazanır" diyor. Sizi motive eden şeyleri düşünün. Klinik spor psikoloğu Dr. A. Kaufman, bunun iki türü olduğunu söylüyor: içsel ve dışsal tetikleyiciler. İçsel olan, bir olaya ona ilginizden, aşkınızdan girişmenizi teşvik eder. Dışsal tetikleyiciler ise para ve övgü gibi diğer amaçlarla bir işe girişmenizi teşvik eden etkenler. Bir hedefe ya da işe koyulurken içsel tetikleyicilerinizin sayıca daha fazla olması sizin yararınıza. En nihayetinde sebepleriniz ne kadar öznel ve kişiselse başladığınız işte o kadar kararlı olursunuz.

ÖDÜN: Motivasyon dökümü çıkarın. Sizi motive eden şeyleri sıralı halde gördüğünüzde şaşırabilirsiniz. Bu sayede hedefinize giden yolda yapmanız gereken fedakarlıkları da görerek kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız.

ÖDÜL: Dış etmenler sizi bir işte sonuna kadar gitmeye itecek tam güce sahip olmayabilir; ancak sizi gerçekten kamçılayanın ne olduğunu daha derine inerek bulabilirsiniz. Vincent, "en iyisi" olmaktansa "kendinizin en iyisi" olma amacıyla hareket ederseniz sonuç veya kazançlar sizi o kadar çok tatmin eder diyor.

KENDİNİZİ BAĞIŞLAYIN

▶ Siz de herkes gibiyseniz 7/24 fişek gibi olmak istiyorsunuz. Ancak sözüm ona "her an hazır" niteliği, bir yerlerde tökezlemeye mahkum! O yüzden sizin de bu durumla barışık olmanız lazım. "Hem müşkülpesentlik o kadar kötü bir şey değil" diyor Kaufman ve ekliyor: "Kararlılığınız hedef menzilinizi büyütmenize ve enerjinizi bu hedeflerin peşinde harcamanıza yardım eder. Ancak bu minvalde istenildiği gibi gitmeyen günlerde düşüncelerinizi dizginlemeyi, hatalarınızı affetmeyi ve zihinsel gücünüzü baltalamaktan vazgeçmeyi öğrenmeniz lazım." Kaufman, "En iyi atletler daha

JOVO JOVANOVIC/STOCKSY

Kaufman, "En iyi atletler daha iyi olmaya çabalayanlardır, hep kusursuz bir iş çıkarmaya çalışanlar değil" diyor. Verdiğiniz çaba ve kaydettiğiniz büyümeden bahsediyoruz. "Ortaya koyduğunuzu sürekli yargılayarak aslında performansınıza köstek oluyorsunuz" diye de ekliyor.

ÖDÜN: Tükenmişliğin perde arkasındaki etmenler zihinsel, duygusal ve fiziksel strestir. "Kendinizi öne çıkarmak" için bazen biraz "gerilemek" gerekir."

ÖDÜL: İçinizdeki acemi ruha kanalize olun. Bu ister antrenman olsun isterse yeni bir iş girişimi o işe ilk koyulduğunuz anda hissettiklerinizi aklınıza getirin ve o anın heyecanını, şevkini yeniden yaşayarak kaldığınız yerden devam edin.

NE ZAMAN BASKILAYACAĞINIZI BİLİN

▶ Zaten alışkın olduğunuz rutini sürdürmek zor olmasa gerek; ancak büyümek ve ödül kazanmak için kendinizi mütemadiyen geçmeniz gerektiğini de çok iyi biliyorsunuz. Akış Genom Projesi (flowgenomeproject.com) adlı düşünce kuruluşuna göre, eşiğinizin yüzde 4 üstüne çıktığınızda beyniniz "akış moduna ya da kipine" geçiyor. Vincent şöyle diyor: "Beyniniz şiddetli bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığınızı algıladığında, amigdalanın 'ya dövüş ya kaç' sistemini harekete geçirir. Bu esnada beynin 'sert' kısmı 'korktuğunu belli etme ve rahat ol' derken 'akışkan' kısmı 'Bana yeni bir beceri öğret' der." Peki, siz hangi durumda yaşıyorsunuz? Beyniniz "Tamam, bunu yapıyoruz" kararını algıladığı an, vücudunuz çok geçmeden adrenalin, kortizol ve dopamin salıp giriştiğiniz bu yeni işte size destek olmaya gelir. Buna karşın duygusal ve zihinsel mücadeleler, edindiğiniz yeni amaçların bir unsurudur. Sizin ödeviniz sadece suçluluk ve iştah hissettiğinizi kabullenmek. Bu durum çok sayıda olumsuz duygunun önüne geçmenize yardım eder. Eğer zihniniz kendi kendini engelleyen içsel bir konuşmaya dalarsa yaptığınız seçimlerin sorumluluğunun sizde olduğunu kendinize tembihleyin. İştah mevzuu için de söyleyebileceklerimiz şunlar: İnsan doğası, karbonhidrat ve yağ gibi yüksek enerjili yiyecekleri yemek isterken bedensel çalışmalarından kaçmayı yeğler. Bu duruma karşı koymak kolay olmayabilir. Ancak karşılaştığınız tüm mücadelelerde olduğu gibi vücudunuzun yeni anlayış veya alışkanlığınıza kendini uyarlayıp bu durumu hep varmış gibi algılaması gayet mümkün.

ÖDÜN: Hevesinizi yitirdiğiniz zamanlar olabilir; çünkü beyniniz planladığınız yeni düzene kendini uyarlayabilir ve ilk başladığınızdaki o yenilik heyecanı ortadan kalkabilir.

ÖDÜL: Vincent, "Beyninizi o eşikten atlatmak için bir ivedilik duygusu yaratın" diyor. Rutininizi 15 dakika hızlandırabilir misiniz mesela?

TEK ÖDEV ODAKLI OLUN

▶ Performans uzmanları, tarifi zor o -her şeyle bir olma- akış haline girmenin sadelik ve basitlikten geçtiğini söylüyor. Dikkatinizi dağıtan etkenleri azaltarak işinizi kesintisiz bir şekilde uygulamaya çalışın. Yeni bir çalışmaya göre üç saniyelik bir dikkat bozukluğu yaptığınız hata sayısını iki katına çıkarıyor; dört saniyelik bir dikkat bozukluğu hata sayısını dörde katlıyor. Hata yapmamak için tek ödev odaklı çalışmayı öğrenin. "Tamamen konsantre yaptığınız işe dikkatinizin tümünü verebiliyor ve daha iyi bir iş çıkarabiliyorsunuz" diyor Kaufman.

ÖDÜN: Zihninizi içinde bulunduğunuz ana kanalize etmek, fiziksel kuvvet geliştirmek kadar önemlidir.

ÖDÜL: Selfinizi antrenmandan sonraya saklayın. Zihinsel işleyişinizi sadeleştirerek enerjinizin tümünü fiziksel gayretinize aktarın.

SORUMLU OLUN VE KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

▶ Hedeflerinize erişip erişememe de kendinizi ispat etmek istediğiniz birileri var mı? Motivasyon uzmanı ve ABD Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneğinin kurul üyelerinden Dr. Kristen Dieffenbach; "Kendinizi sorumlu hissettiğiniz birinin olması motivasyonunuzu sandığınızdan daha iyi körüklüyor" diyor. Üstelik "Ufak başarı ve edinçlere odaklanmak beklentileri destekleyip dopamin yolaklarını sağlama alıyor" diye de ekliyor.

ÖDÜN: Öz değerlendirme kişinin egosunu örseleyebiliyor, ancak sorumluluk duygunuzu bozmadan kendinize zarar veren alışkanlıklarınızdan sıyrılmanız gerekiyor.

ÖDÜL: Küçük de olsa başardığınız hedeflere karşılık kendinizi ödüllendirmeyi ve bazen de sonuçlar yerine sarf ettiğiniz gayrete odaklanmayı bilin.

GETTY IMAGES

YAZAN **KRISTIN MAHONEY**

MEME KANSERİNE KARŞI ÖNLEM ALIN

• **HIIT DERSLERİNE** katılmak için başka bir sebep arasak daha iyisini bulamazdık: ABD'deki Fred Hutchinson Kanser Araştırmaları Merkezi'nin yürüttüğü bir araştırmada, düzenli koşu, bisiklet ve HIIT antrenmanı gibi yoğun fiziksel aktivite yapan premenopozal (menopoza girmemiş) kadınların meme kanserine yakalanma riskinin yüzde 17 daha düşük olduğu bulundu. Aynı seviyede fiziksel aktivite yapan postmenopozal (menopoza girmiş) kadınlarda ise yüzde 10 düşüş gözlemlendi. "Bu hafta o kadar enerjim yok mu diyorsunuz?" Orta seviye yoğunluktaki antrenmanlar dahi durağan kadınlara nispeten meme kanserine yakalanma riskinizi yüzde 13 oranında düşürebiliyor! Araştırmanın başyazarı Dr. Anne McTiernan, "Haftada 140 dakika orta-yüksek yoğunlukta antrenman yaparak bütün kadınlar meme kanseri riskine karşı önlem alabilirler" diyor.

Sağlık için Ayağa Kalk!

8 bin yetişkinle yapılan yeni bir çalışmaya göre, düzenli egzersiz yapsanız dahi gün içerisinde ne kadar çok oturursanız, o kadar erken ölüm riskiniz bulunuyor. Öte yandan, bir oturuşta yarım saatten az oturanların dört yıllık süre içerisinde yüzde 55 daha az erken ölüm riskleri mevcut. Araştırmacılar, her yarım saatte bir ayağa kalkıp en az beş dakika ayakta durmanızı tavsiye ediyor.

9 YIL

Daha aktif bir yaşantı sürerek ömrünüzü uzatabileceğiniz yıl miktarı. Yeni bir çalışmaya göre, durağan bir yaşantı sürenlere nispeten düzenli fiziksel egzersiz yapan kişilerin telomerleri daha uzun oluyor. (Telomer, uzun ömürle ilişkilendirilen kromozomlarda bulunan protein uç parçalarına verilen isim.)

SALONDAN EVİNİZE TAŞIMAYIN!

▶ Spor salonundayken ağırlık sehpasını sildikten sonra üstüne uzanın, hata mümkünse kendi matınızı ve havlunuzu yanınızda götürün Neden mi? Çünkü bilim adamları, MRSA enfeksiyonundan sakınmanın en güvenli yolunun bu olduğunu söylüyor. Metisilin dirençli Staphylococcus aureus bakterisi, genelde deriden deriye veya yüzeyden deriye bulaşan ve birçok antibiyotiğe direnç gösteren bir stafilokoktur. İstatistiklere göre üç kişiden biri bu bakteriyi taşıyor. Her 100 kişiden ikisinde de MRSA enfeksiyonu var. Arizona Üniversitesi mikrobiyologlarından Dr. Kelly A. Reynolds, "Spor salonu mikrop yuvası" diyor. "Bu bakteri kuru yüzeylerde hayatta kaldığından MRSA özellikle havlularda toplanıyor." Yoga matları ve egzersiz topları da temiz sayılmaz. Enfeksiyon riskini düşürmek için ellerinizi yıkayın ve açık yaralarınızı kapatın.

GETTY IMAGES; STOCKSY

PROTEİNİN LEZZETLİ HALİ!

12g Protein

%100 Lezzet

YENİ

Hayatını Spor
Tadında Yaşayanlara

ÜLKER

SEYRELEN SAÇLARA 7 GÜR ÇÖZÜM

Saçlarınız incelip seyrelmeye mi başladı? Basit çözümlerle saçlarınızı yeniden gürleştirebilirsiniz.

YAZAN **CELIA SHATZMAN**

• SAÇ DÖKÜLMESİ sadece erkeklerin başına gelen bir şey değil; kellik kadınlarda da olabiliyor. Uluslararası Saç Onarımı Derneğine göre, yalnızca ABD'de 21 milyon kadında kelleşme görülüyor. Üstelik kadınların %80'i 60'larına geldiklerinde saç dökülmesiyle karşı karşıya kalıyor (erkeklerde bu yaş 62). Kozmetik dermatolog ve Refresh Dermatology kurucusu Suneel Chilukuri, "Kadınlarda görülen saç dökülmesi sanıldığından daha yaygın" diyor. Saç dökülmesi, kalıtımsal sebeplerden veya belli hastalıklar yüzünden meydana gelebiliyor ancak beslenme, yaşam tarzı, hatta saçınıza ne taktığınız bile bu problemi körüklüyor olabilir. Bir saç ürünleri firmasında doktor olarak çalışan Sophia Kogan, "Saç dökülmesi çok etmenli bir durum ancak çevre ile birlikte stres, iltihaplanma ve hormonlar da tetikleyebiliyor." diyor. Günümüzde saç dökülmesinin daha genç kadınlarda meydana geldiğini, ortalama yaşın 30'lara, hatta 20'lere düştüğünü gözlemliyoruz. İşte, tam da bu sebeple saç dökülmesine sebep olan etmenler ve saç onarımı için yapılabilecekleri inceledik.

1.

DERİN BİR NEFES ALIN

Aşırı yoğun yaşantınız, vücudunuzla birlikte saçlarınıza da zarar veriyor olabilir. Kogan, "Stres, kortizol seviyelerinizi sürekli arttırarak saç köklerinde (folikül) iltihaplanmaya yol açar ve hormonlarınıza zarar verebilir; bu durum da saçlarınızı seyreltebilir" diyor. Stresle baş etmek için düzenli antrenman yapabilir, yoga veya meditasyon ile şifa bulabilirsiniz.

2.

SAÇ KURUTMA MAKİNESİNDEN UZAK DURUN

Belki de her gün saçlarımızı makineyle kurutuyoruz, ancak bunun saç hacmine iyi geldiğini söyleyemeyiz. Saç çıkması için özel ilaçlar üreten bir firmanın kurucusu Lars Skjoth, "Saçlarınızı kuruturken taramak gibi sert uygulamalardan uzak durun" diyor. "Islakken çok daha kırılgan olan saça sert taraklarla müdahale etmek ya da saç düzleştirici uygulamak saç köklerinde travma yaratarak zamanla kalıcı saç dökülmesine (kelleşme) yol açabiliyor."

GETTY IMAGES

Omega yağ asitleri saç dökülmesini azaltabilir.

3.

DÜZLEŞTİRİCİ KULLANMAYIN

Skjoth: "Saç düzleştiricilerindeki kimyasallar çok aşındırıcı ve saç yapısında hasar oluşturabiliyor. Saç derisiyle temas ettiğinde ise bu bölgede yanıklar ve geçmeyen izler meydana getirerek saç uzamasını engelleyebiliyor" diyor. Havluyla sert şekilde kurulamak dahi saç kırılmasına yol açabilir.

4.

SAÇINIZI SALIN

Örgü, atkuyruğu ve topuz gibi saçları adeta mengeneye alan saç modelleri kalıcı saç dökülmesine yol açabiliyor. Bu modeller saç derisinde aşırı baskı meydana getiriyor.

5.

ETİKETİ OKUYUN

Ünlülerle çalışan kuaför Matt Fugate: "Saç ürünlerindeki aşındırıcı içerikler büyük hasarlara yol açabiliyor. Fazla sulandıran bütün ürünlerden uzak durun. Sulandırıcı ürünler daha gür saçlı insanlar için üretildiğinden ince saçları ağırlaştırıyor. Seyrelen saçlar için üretilen daha hafif ürünler kullanın."

6.

MAKROLARA DİKKAT EDİN

Skjoth, "Saç; avokado, yağlı balık, kuruyemiş ve yoğurt gibi sağlıklı yağ bakımından zengin gıdaları çok sever" diyor ve çok az yağ tüketirseniz saçın sönük ve kırılgan görüneceğini ekliyor. Protein kaslardan başka şeylere de yarar bu arada. "Protein, saçları güçlü tutan keratinin de yapıtaşı."

7.

DOĞAL OLUN

Saç dökülmesine karşı en yaygın kullanılan madde minoksil, ancak bu madde herkeste işe yaramayacağı gibi bazı insanlarda aşırı saç çıkması, kilo alma ve uyuşukluk gibi yan etkiler yaratabiliyor. İltihaplanmaya karşı savaşıp saç çıkmasını destekleyen vitamin, aminoasit ve adaptojen içerikli ürünleri tercih edin.

GETTY IMAGES (SALMON)

UÇLARDA BİR ANTRENMAN:

30 DAKİKADA ABS

HILLIARD STUDIO METHOD İLE

YAZAN **CAT PERRY**
FOTOĞRAFLAR **JAY SULLIVAN**

UÇLARDA BİR TİP MİSİNİZ? PİLATESTEN ESİNLENEREK HAZIRLADIĞIMIZ ANTRENMANLA ÇOK YAKINDA HAKETTİĞİNİZ YERDE SEYREDECEKSİNİZ. Merkez bölgesi gövdenizdeki bütün kasları, yani göğüs, omuz, kanat, orta sırt, kalça, bel, karın ve oblikleri kapsar. Ancak kadınlar bu bölgeyi gelişigüzel ve sadece tek düzlemde çalıştırırlar. (Mekik çekerken öne arkaya harekete etmekten bahsediyorum.) Güçlü bir merkez bölgesi için ise ön, yanal, dönel ve arkadan oluşan dört devinim çeşidinin de yapılması gerekiyor. İster reformer kullanarak isterseniz de matın üstünde çalışın, bu işin en iyi yöntemi kesinlikle pilates yapmak! Pilates ağırlıklı Hilliard Studio Method antrenman stüdyolarından, bu sporu herkese sevdirecek çok daha ince, belirgin ve güçlü bir gövde yaratmanıza yardımcı olacak, her devinime cevap veren bir antrenman hazırlamalarını istedik. Sonuç "uçlarda" oldu!

YAPILIŞI

Aşağıdaki egzersizleri, her birini birer setle tamamlayıp diğerine geçtiğiniz bir döngü şeklinde uygulayın. (Bir egzersizin sonu diğerinin başı gibi olacak.) Döngüyü 3-4 kez tekrarlayın.

1. CURL (10 TEKRAR)

Dizler bükülü, ayaklar yerde düz ve iç uyluklar arasında ufak bir denge topuyla yerde oturun (Egzersizi daha da zorlaştırmak için kollar bacakların üzerinde düz konumdayken hafif bir ağırlık plakası tutun.) (A). Kürekkemikleriniz yere değebilir ancak serilmesin (ve kullanıyorsanız ağırlık plakası göğsünüzün dümdüz üzerinde olacak şekilde) (C) ve ellerinizle uyluklarınızın kenarlarından tutup her defasında bir omurunuzu yuvarlayın (B). Topu sıkıp göğsünüzü tekrar yukarı bükün. (Ağırlık plakası kaldırıyorsanız kalkarken kavalkemiklerinizin üzerine doğru kaldırın.)

2. OBLIQUE TWIST CURL (SAĞ) (10 TEKRAR)

Curl egzersizinin oturma pozisyonunda (Yukarıda No.1), top uyluklarınızın arasındayken sağ ayağınızı yerden kaldırın. Gövdenizi 45 derecelik bir açıya getirip iki elinizle birden sağ uyluğunuzun dışından tutun (ya da sağ uyluğunuzun hemen dışında orta ağırlıkta bir plaka tutun) (A). Sağ bacağınızın üzerinde doğru yukarı çevirirken oblik kaslarınızı kullanın (B), ardından 45 dereceye geri bükülün (curl).

HAIR & MAKEUP BY CHRISTIE CAIOLA; TOP: CHAMPION; BOTTOM: ROGIANI SPORT; SHOE: ASICS

3. FOREARM SIDE PLANK + THREAD THE NEEDLE (SAĞ) (8–10 TEKRAR)

Topu uyluklarınızın arasından alıp sağ tarafınıza doğru ön kol plank duruşu alın. Sol elinizde orta ağırlıkta bir plaka olsun. Vücudunuzla dümdüz bir çizgi oluşturana dek kalçalarınızı zeminden kaldırın. Kalçalar havadayken ağırlığı dümdüz tavana doğru kaldırıp, iğne iplik duruşu alın ve (A) ardından gövdenizin altına indirin (B).

4. ELBOW PLANK + SIDE-TO-SIDE HIP DIP

(10 TEKRAR/YAN)

İki dirsek üzerinde ön kol plank duruşuna dönün (A). Kalçaları yandan yana döndürürken obliklerinizi çalıştırın (B).

Neden Fit in Class?

- Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL
- Kredi kartına vade farksız 9 taksit
- Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı
- Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son

Fit in Class Nasıl Çalışır?

1. İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin
2. İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin
3. 24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin
4. Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun
5. Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin

ÜYE OL

www.fitinclass.com'a gir!
Aylık **99 TL** tek fiyat ile
üyeliğini gerçekleştir.

AKTİVİTENİ SEÇ

İstediğin salonda dilediğin
aktiviteyi seç ve yeni bir
çok aktivite keşfet.

REZERVASYON YAP VE KATIL

Aktivite zamanını
kendin belirle!

Fit in Class
Aktiviteni Seç, Formunu Yakala
Aylık Sadece 99 TL
SINIRSIZ
GRUP DERSİ
TEK ÜYELİK TEK FİYAT
Tek Üyelikle Yüzlerce Salon ve Stüdyo Keşfet!
Hayatın Grup Derslerine Değil,
Derslerin Hayatına Uysun.
fitinclass
FitinClass
fitinclass
fitinclass
www.fitinclass.com

5. FOREARM SIDE PLANK + THREAD THE NEEDLE (SOL)
(8–10 TEKRAR)

6. OBLIQUE TWIST CURL (SOL) (10 TEKRAR)

7. SUPERMAN

(10 TEKRAR)

Yüzüstü yere yatıp iki elinizle top veya hafif bir plaka tutun. Kollarınızı omuzlarınızdan doğru açıp bacakları hafif açık ve dümdüz tutun (A). Sırt ve merkez bölgesini çalıştırmak için karnınızı sıkın, kollarınızı, göğsünüzü ve bacaklarınızı mattan kaldırın (B).

MODELİMİZ:

Adriana James

Antrenör/Oyuncu, ABD

"Her gün, daha iyi bir sen olmak için bahşedilmiş bir şanstır. Gelişiminizi durdurmayın."

8. FROG FEET LIFT (10 TEKRAR)

Yüzüstü uzanıp dizlerinizi dışa ve yanlara doğru büktükten sonra ayaklarınızın arasına top alın. Dirseklerinizi bükün, ellerinizi üst üste koyun ve alnınızı da ellerinizin üstüne koyun (A). Topu sıkıca tutarken karnınızı içine çekin; başınızı, göğsünüzü, kol ve bacaklarınızı yerden havalandırın (B).

9. PLANK KNEE BEND (10X YAVAŞ, 10X HILZI; PLANK DURUŞUNDA 30-60 SN. KALIN)

Topu uylukların arasına sıkıştırıp yüksek plank duruşu alın (A). Topu sıkarken dizlerinizi aşağı doğru bükün (B), ardından topuklardan aldığınız güçle bacaklarınızı düzleştirerek yukarı kalkın.

BONUS KARIN ÇALIŞMASI: 5-DK.

Pike/Plank Pushup
(10-15 TEKRAR)
Elleri omuzlardan daha geniş açıp şınav pozisyonu alın, ardından kalçalarınızı yukarı dikin (A). Plank duruşuna geri inin (B), ardından şınav çekmek için göğsü dirsek yüksekliğine indirin (C). Plank duruşuna geri atılıp başlangıç pozisyonuna dönün.

Plank Jack
(10-15 TEKRAR)
Plank pozisyonundayken ayaklarınızı bir açıp (A) bir bitiştirin (B). Kalçalarınızı düşük tutun ve ayak parmaklarınıza çok yüklenmeyin.

Shoulder Tap
(10-15 TEKRAR)
Son plank jack tekrarında ayaklar açık konumda ve kalçalar aşağıdayken, sol elinizle yukarı doğru uzanıp sağ omzunuza vurun; diğer kolla tekrar edin.

MERKEZ DÖNGÜSÜ

Tam antrenman yapacak vaktiniz yok mu? Hazırladığımız karın odaklı ekspres rutinle bütün vücudunuzu kısa sürede çalıştırın.

Reverse Crunch (20 TEKRAR)
Üst vücudunuz yerdeyken kollarınızı yanlara, zeminden hemen havada tutup avuçlarınızı tavana döndürün. İç uyluklarınızı bitişik tutarak bacaklarınızı gövdenizin üzerine kaldırın (A). Karın kaslarınızı aşağı çekip kalçanızı savrulmadan 5 cm kadar yerden kaldırın. Kollarınızı kalçanızla birlikte hareket ettirin (B).

25 DENEMENİZ GEREKEN EGZERSİZ NUMARALARI

SEVDİĞİNİZ EGZERSİZLERE GETİRDİĞİMİZ BASİT DEĞİŞİKLİKLERLE ANTRENMANINIZDAN DAHA FAZLA VERİM ALMAYA BAŞLAYIN.

YAZAN **GREG MERRITT**

İSTER SPOR SALONUNUN gediklilerinden olun, isterseniz salondaki ekipmanların tam olarak ne işe yaradığını öğrenememiş bir çaylak, her gün yaptığınız klasik hareketleri ufak numaralarla güncellemek sandığınızdan çok daha fazla sonuç almanızı sağlıyor. Deadlift'ten dumbbell curl'e kadar iki düzineden fazla egzersize yeni numaralar ekledik. Buradaki değişiklikleri isterseniz arada sırada yapın isterseniz her antrenman yaptığınızda. Her iki duruma da kaslarınızın çok daha iyi cevap verdiğini göreceksiniz!

Deadlift vurgusunu kalçalardan sırta kaydırmak için her tekrara daha yüksekten başlayın.

01 DEADLIFT

Deadlift'te odağı kalçalardan sırta kaydırmak için her tekrara biraz daha yüksekten başlayın. Diz seviyesi veya hemen altındaki yüksekliğe takılmış barı güç istasyonundan çekin. Böyle yaparak, alt vücudun çalışmasından çalıp sırtınıza daha çok yüklenmiş olursunuz.

02 SQUAT

Tekrarların alt noktasında yukarı kalkmadan önce spor sehpasına veya kutuya kısa süreliğine oturun. Normal squat'ın tersine, aşağı yönde olan ivmeyi yukarı yöne çevirdiğiniz serbest ağırlıkla yapılan squat hareketinde kalkışınızı ölü noktadan yaparsınız. Bu, alt vücudunuzu daha farklı şekilde çalıştırır ve belinize daha az baskı uygulayarak dik kalmanızı sağlar. Box squat çalışarak da normal squat ile paralel ve ekstra daha alt noktaları da hedefleyebilirsiniz.

03 LEG EXTENSION

Ayak parmaklarınızı içe döndürerek ayakkabılarınızı birbirine değdirirseniz dış quad kaslarına daha iyi odaklanabilirsiniz. İç quad kaslarınıza yoğunlaşmak içinse ayak parmaklarınızı dışa döndürün. Hangisi olduğu fark etmiyorsa, bir sette içe diğer sette dışa döndürerek çalışın.

04
LEG PRESS
Tek seferde bir bacakla çalışın. Tek bacakla çalışarak her bir uyluktaki kaslara daha çok odaklanır ve daha uzun bir hareket aralığı yakalarsınız. En güzel tarafı ise normal ağırlığın yarısını yüklemenizin yeterli olması.

Leg press'te tek bacağa odaklanarak quad kaslarınızı daha derinden çalıştırabilirsiniz.

05
FRONT RAISE
Belinizi ve bacaklarınızı kilitleyerek hem kalça kaslarınızı kasın hem de hileden kaçının. Sıkı kalmanın en etkili yolu budur. Setin bitimine doğru kalça kaslarınızı gevşeterek daha çok tekrar çıkarabilirsiniz. Not: Bu yöntem, dumbbell curl, side lateral ve overhead press gibi çoğu harekette işe yarıyor.

06
DUMBBELL CURL
Olabildiğince hızlı bir tempoda, kollarınızı değiştirerek ve failure'a yaklaştığınızda yavaşlayarak yapın. Çabukluk çoğu harekette uygulanabilecek bir değişikliktir ancak bu teknik, dumbbell curl gibi izolasyon hareketlerinde özellikle daha etkili. Çünkü hızlı seğiren kas lifleri daha iyi uyarılır. Preacher curl gibi hareketlerde ya önce hızlı sonra yavaş ya da önce yavaş sonra hızlı hareket ederek yavaş seğiren liflerinizi uyarın.

07
CARDIO
Kardiyo zamanını, koşu bandı ve kondisyon bisikleti ile stepmill, eliptik ve kürek makinesine bölüştürerek aynı seansta farklı aletlerle çalışın. İlk seçeneğin yoğunluğu düşük, ikincisi ise yüksek olmalıdır. Yoğunluk değişimi daha çok yağ yakar, üstelik kardiyo seansınıza çeşitlilik katarak farklı kasları baskılamaya ve uyarmaya yarar. Tenha bir spor salonunda her birine 3-4 dakika ayırdığınız dört veya daha fazla sayıda makineyle döngü yaparak da çalışabilirsiniz.

08
ELİPTİK
Eliptik makinelerinin çoğu,

09
BARBELL CURL
Hareketin yarısından kasılmaya giderek tekrarların sadece üst yarısını uygulayın. Biceps en çok bu şekilde aktive olur. Oturarak yapıyorsanız (Her tekrara barbel uyluklarınızda başlıyorsunuz) hareketin sadece üst yarısını uygulayın.

OPENER SPREAD: GETTY IMAGES. THIS PAGE: MARC ROYCE; PER BERNAL

Kullanım Şekli 1
Aktiviteye başlamadan yarım saat önce 1 porsiyon (30 ml, 1 ölçek) olmak üzere günde 1 defa alınız.

Kullanım Şekli 2
Sabah kahvaltıdan 2 saat sonra 1 porsiyon (30 ml, 1 ölçek) olmak üzere günde 1 defa alınız.

geriye hareket etmenize de olanak sağlar. Bundan faydalanın. Devinimi tersine çevirmek hamstring ve kalça kaslarınızı daha iyi çalıştıracak. Bir süre ileri bir süre geri hareket ederek çalışın.

10
CALF RAISE

Her tekrarın üst noktasında dört saniye duraklayıp baldırlarınızı mümkün olan en sert şekilde kasın. Çoğu kişi, zaten düşük yoğunluklu ve yüksek tekrarlı çalışmalara (yürüyüş gibi) alışık olan baldırların gelişmeleri için gereken çalışmayı atlıyorlar!

11
LEG CURL

Her setin tamamında ayak parmaklarınıza yüklenip sıkın (ayakucunda duruyormuşsunuz gibi). Bu şekilde baldırlarınız kasılıp zayıflayacağından hamstring kaslarınız daha çok çalışmaya başlar.

12
DUMBBELL SHOULDER PRESS

Avuçlar dışa dönük konumda standart press yapmak yerine, üç omuz başını da çalıştırmak için Arnold press yapmayı deneyin. Avuçlar vücuda dönük konumda, dambılları omuz yüksekliğinde tutun. Kollarınızı kaldırıp ağırlığı baş üzerine preslerken avuçlarınızı ileri döndürün. Egzersizi tersini tekrarlayıp başa dönün.

13
CRUNCH

Tekrarların tamamında kollarınızı tavana değmeye çalışıyormuşsunuz gibi yukarı ve hafif öne kaldırın. Çoğu kişi ellerini başlarının arkasına koysa da crunch (yarım mekik de denir) ellerinizi kilitlemeden yapılacak kadar kolay bir hareket. Kollarınızı kaldırarak sadece kendinizi çekmek zorunda kalmaz, ayrıca kollarınızın ağırlığını dirence karşı da kullanmış olursunuz. Hareketi daha da zorlaştırmak için direnç topu veya ağırlık plakası tutun.

LAURA BARISONZI

ANTRUM
CrossFit

FORGING ELITE FITNESS

- WOD ve CF Endurance derslerine katılmak için Adaptasyon dersleri zorunludur.
- WOD'lar 12 kişi ile sınırlıdır.
- CF Endurance dersleri 16 kişi ile sınırlıdır.
- Rezervasyonlar derslerden 4 saat önce yapılmalıdır.
- Rezervasyon değişikliği için derse en az 2 saat kala haber verilmelidir.
- Ders saatinden en az 5 dakika önce lütfen hazır olunuz.
- Ders esnasında ve sonrasında ekipmanlarınızı düzenli kullanıp, yerlerine kaldırmanız gerektiğini unutmayın.
- WOD ve CF Endurance derslerine aynı gün icinde katılınılamaz.
- Özel ders iptalleri dersten 4 saat önce yapılmalıdır.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
06.30 - 07.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
07.30 - 08.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
10.00 - 11.00	CF Endurance		CF Endurance		CF Endurance	WOD	
11.00 - 12.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX
12.30 - 13.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX	OPEN BOX
13.30 - 14.30						OPEN BOX	
14.30 - 15.30						CF Weightlifting / CF Gymnastics	
17.00 - 18.00	CF Endurance	WOD	CF Endurance	WOD	CF Endurance		
18.00 - 19.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19.00 - 20.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
20.00 - 21.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		

CHECKMAT
ISTANBUL

Reebok

Reebok mağazamız hizmetinizdedir.

Emirgan Sok. No: 24 Reşitpaşa / İSTANBUL Tel: +90 212 277 28 77 info@checkmatistanbul.com

14 ROPE PUSHDOWN

Her kasılmada avuç içlerinizi aşağı yöne döndürerek kablo uçlarını olabildiğince birbirinden ayırmaya çalışın. Bu taktik triceps'in özellikle yanal başını hedefler. Ayrıca hareketin tamamında paralel tutuş yerine avuç içleri aşağı tutuşa geçmenizi kolaylaştırarak tek tekrarda iki pushdown yapmanızı sağlar. Eğer bu hareketi paralel tutuşla uygulamaya alışıksanız, kablo uçlarını kasılma anlarında birbirinden ayırmak için ağırlığı biraz düşürmeniz gerekebilir.

15 LYING TRICEPS EXTENSION

Eğik spor sehpasında yapın. Bu şekilde bar yüzünüzü sıyırdığından tam hareket aralığında çalışabilirsiniz.

16 PULLDOWN

Barı olabildiğince hızlı şekilde aşağı çektikten sonra barın yukarı kalkmasına beş saniye direnin. Tempo değişikliği birçok harekette uygulanabilir. Pulldown söz konusu ise, antrenman arkadaşınız tekrarların negatif kısımlarında bara fazladan baskı oluşturabilir.

17 HACK SQUAT

Zeminin üstünde squat yapıyormuşsunuz gibi ayaklarınızı kalçalarınızın altında tutun. Çoğu kişi ayaklarını önde tuttuğundan uyluklarını platforma paralel konuma getirirken dar bir aralıkta eğilir. Quad kaslarını hedeflemek ve daha uzun bir hareket aralığında çalışabilmek için ayaklarınızı altınızda tutun.

18 UPRIGHT ROW

Avuç içlerinizi yanlarınıza döndürerek dambılları tutun ve dirseklerinizi olabildiğince yükseğe kaldırın. Bu, orta omuz kaslarını nispeten daha iyi çalıştırır. Üstelik el bileklerinize çok baskı yapmaz. Kaldırabileceğiniz bir ağırlık seçin ve kollarınızı bükerken dirseklerinizi yukarı ve dışa kaldırmaya odaklanın.

TOM CORBETT

19 BENCH PRESS

Bir tam tekrar, ardından yarım tekrar yaparak çalışın. Bench press tekrarının alt yarısı, göğsü üst kısma nispeten daha çok çalıştırdığından bir tam bir yarım tekrar sırasıyla uygulamak göğüs kaslarını daha derinden vurgular ve üst vücut hareket aralığınızı genişletir.

20 SEATED WRIST CURL

Her tekrara barı avuç içlerinize yuvarlayıp parmaklarınızın köküne yerleştirerek başlayın. Elinizin tamamını yukarı bükmeden (curl) önce barı avcunuzun içine doğru geri yuvarlayın. Bu, kavrama kuvvetinizi de geliştirir. Kısa wrist curl hareketini genişletmek hareketin geri kalanındaki kuvvetten çok çalmayacağından, wrist curl hareketlerinizi arada "hand curl" (el bükme) hareketiyle desteklemeniz gerekiyor.

21 PREACHER CURL

Zincir takın. Zincir, yerçekimi etkisi azalınca direncin yitirilmeye başladığı hareketin üst noktasında direnci arttırır. Her tekrarın tamamında sabit direnç sağlayan dikey ağırlık istifi olan bir makinede de çalışabilirsiniz.

22 OVERHEAD BARBELL PRESS

Alttan veya nötr tutuş tutun. Dirseklerinizi yanlara açarak değil de önünüze doğru basarak (press) uyguladığınızda ön omuz kaslarınızı daha iyi izole edersiniz.

23 MACHINE CRUNCH

2 hızlı, 1 yavaş tekrar silsilesinde yapın. Bu şekilde otomatiğe bağlanmış gibi hareket etmeyip daha iyi odaklanabilirsiniz. Bu taktik özellikle, machine crunch gibi kısa aralıklı, yüksek tekrarlı hareketlerde etkili.

24 REAR LATERAL RAISE

Kollarınızı düz tutun. Teknik olarak aslında bu forma vurgu yapar, ancak kollarınızı bükerseniz omuzlara binen baskıyı hafifletip sırtınızı daha çok kullanırsınız. Sonda daha çok tekrar çıkarmak için kollarınızı bükebilirsiniz.

25 PUSHUP

Her tekrarda kendinizi tümüyle zeminden havalandırıp kontrolü kaybetmeden zemine iniş yapın. Bu çapta bir güçle yapılan şınav, patlayıcı gücünüze de etki edecek.

GETTY IMAGES: STOCKSY

30 DAKİKADA KUSURSUZ HIIT FIT

Bahar mevsimine bedenen ve zihnen hazır olmak istemez misiniz? Bu hazırlığın antrenman ayağını biz halledelim dedik ve maksimum yarım saatte sizi tepeden tırnağa inceltip şekillendirecek 21 kusursuz antrenman hazırladık. Kimini ekipman ile kimini de vücut ağırlığıyla yapabileceğiniz antrenmanları en meşgul günlerinizde bile uygulayabilirsiniz. Seçenek listesi ise upuzun!

YAZAN **CAT PERRY** & **KRISTIN MAHONEY**

Sonuna Kadar 5x5 Güç

ANTRENMAN: Dan Rodriguez, 201 Fitness sahibi

5 tur tamamlayın.

1.TUR
- **15 Russian Kettlebell Swings**
- **10 Pushups**
- **15 Situps**
- **15 Jumping Jacks**

1 dakika dinlenin.

2.TUR
- **20 Squats**
- **10 Plank Jacks**
- **20 Forward Lunges**
- **10 Leg Raises**

1 dakika dinlenin.

3.TUR
- **50 Straight Punches:** Her yumrukta kolları tamamen açıp ellerinizi çenenize kadar çekin.
- **25 Jump Rope** (tekli)
- **50 Crunch**
- **25 Toe Touches + Jumps:** Kalçalardan eğilin, ayak parmaklarına dokunun, sonra olabildiğince yükseğe sıçrayın.

1 dakika dinlenin.

4.TUR
- **25 Mountain Climbers:** Dizleri göğse itin; karnı sıkın, sırtı düz tutun.
- **10 Jump Squats:** inişinde kontrollü olun.
- **25 High Knees**
- **10 Burpees**

1 dakika dinlenin.

5.TUR
- **10 Plank-ups:** Şınav pozisyonundan ön kollara geçin. Kaldırıp indirdiğiniz kolu değiştirerek çalışın. Karnınızı sıkıp fazla ileri geri kaymamaya çalışın.
- **50 Bicycle Crunch**
- **10 Supermans**
- **50 Heel Touches**

Taze Kan Antrenmanı

HAZIRLAYAN: Lucy Stubler, Studio Three interval koçu

Bu antrenman, her biri 20 saniyelik bölümlere ayrılmış 6x1 dk. kuvvet çalışması setlerinden oluşuyor. Aralarda 30 saniye dinlenerek toparlanıyorsunuz. Tur sonlarında 1 dakikalık kardiyo çalışması yapılıyor. Aşağıda toplamda 3 kez tekrarlayarak çalışacağınız 1. turu veriyoruz.

› **Pushup** (20 sn.)
› **Hover** (dizler yerden 2,5 cm havada masa egzersizi) (20 sn.)
› **Pushup +** (geri zıplayarak) **Hover** (20 sn.)

30 saniye dinlenin

› **Overhead Press** (20 sn.)
› **Squat** (20 sn.)
▶ **Squat + Press** (20 sn.)

Rest 30 sec.

› **Triceps Kickback** (20 sn.)
› **Bentover Row** (20 sn.)
› **Row + Kickback** (20 sn.)

30 saniye dinlenin

› **Biceps Curl** (20 sn.)
› **Alternating Step-back Lunge** (20 sn.)
› **Lunge + Curl** (20 sn.)

30 saniye dinlenin

› **Upright Row** (20 sn.)
› **Deadlift** (20 sn.)
› **Upright Row/Deadlift** (20 sn.)

30 saniye dinlenin

› **Bench Press** (20 sn.)
› **Rollup** (uzun kol/uzun bacak mekiği) (20 sn.)
› **Rollup + Bench Press** (20 sn.)

30 saniye dinlenin

› **High Knee** (1 dk.)

Yağ Yakan Boks

HAZIRLAYAN: Mike Lee, pro boksör, USBA hafifsıklet namağlup şampiyonu

AIR ASSAULT BIKE TABATA

› 4 tur: 8 x 20 sn. çalış/10 sn. dur
› Turlar arasında 1 dk. rahat çalışma

10-ROUND KNOCKOUT

› **1.TUR: Straight Punch** (20 sn.)
› **2.TUR: Pushup** (eldivenler takılı) (20 sn.)

20 saniye dinlenme

› **3.TUR: All-out Hook** (20 sn.)
▶ **4.TUR: Plank** (20 sn.)

Rest 20 sec.

› **5.TUR: All-out Upper Cut** (20 sn.)
› **6.TUR: All-out Body-weight Squat** (20 sn.)

Rest 20 sec.

› **7.TUR: Straight Punch** (20 sn.)
› **8.TUR: Jump Squat** (20 sn.)

20 saniye dinlenme

› **9.TUR: NAKAVT TURU**
Hard-cross Punch (20 sn)
› **ROUND 10: Burpee** (20 sn.)

BAŞLANGIÇ SAYFASI: OFFSET. BU SAFA: GETTY IMAGES: GALLERY STOCK

OPTIMUM NUTRITION
THERE'S ONLY ONE GOLD STANDARD
GOLD STANDARD
100% WHEY
WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE
DOUBLE RICH CHOCOLATE
24G
5.5G
4G
74 SERVINGS
NET WT. 5 LB (2,273 G)

Tüm-vücut Yağ Yakıcı

HAZIRLAYAN:
Chelsea Potter, CrossFit, HIIT ve lisanslı kişisel antrenör, Solace New York

Aşağıdaki antrenmanların tümünü (A, B, C) 1 dizi halinde yapın.

A | TEK ODAK KOL (8 dk.)
İkişer tekrarla başlayıp tur başına ikişer tekrar arttırın.
› **Dip**
› **Triceps Extension**
› **Sumo Deadlift High Pull**
▶ **Renegade Row**

B | GÜLE GÜLE SELÜLİT
(15 dk.) Her birini dörder kez tekrarlayın.
› **Max-effort Air Squat** (40 sn.) **Plyo Squat** (20 sn.): Kalça kıvrımını air squat'ta yaptığınız gibi paralelin altına getirin. Squat'ın alt noktasından doğrulurken süratinizi arttırıp yukarı sıçrayın. Ayaklarla iniş yaptığınızda bir tekrar tamamladınız demektir.

1 dakika dinlenin

› **Alternating Walking Lunge** (40 sn.) **Plyo Lunge** (20 sn.): Öndeki diziniz ayak parmaklarını geçmesin. Diz 90 derece bükülü, direkt ayak bileğinin üzerinde olmalı. Alt noktadan sıçrayıp ayaklarınızı egzersizin başında olduğu gibi birbirine bitiştirin.
Bacak başına 2x tekrarlayın.

1 dakika dinlenin

› **Single-leg Hip Bridge** (40 sn.), **Two-leg Hip Bridge** (20 sn.): Egzersize tek bacak havada açık, diğeri ise dizden bükülü ve ayak yerde, sırtüstü uzanarak başlayın. Kalçaları çabuk hareketlerle 40 sn. aşağı ve yukarı itin; güç için zemindeki topuğunuza bastırın.
Açık konumdaki ayağınızı yere yerleştirdikten sonra iki ayak da kalça genişliğinde açılıp zemine konulmuş şekilde 20 sn. köprü yapın.
Bacak başına 2x tekrarlayın.

C | UZUN VE YAĞSIZ KARIN
25 sn. çalış/5 sn. dinlen şeklinde 3 tur tamamlayın.
› **Flutter Kick**
› **Scissor Kick**
› **V-up**
› **Bicycle**
› **Russian Twist**

GETTY IMAGES

Etkili Tüm-vücut Çalışması

HAZIRLAYAN: Melissa Chisholm, kişisel antrenman programı müdürü, Blink Fitness

DÖNGÜ
› **Inchworm Pushup + Runner's Lunge Stretch** (Her bir yana 5 x 2)
› **Renegade Row Triceps Kickback** (Her bir yana 8 x 2; set aralarında 30-45 sn. dinlenin)
› **Bench Stepup + Curl + Press** (Her bir yana 8 x 2)
› **Skull Crusher +** (tercihen) **Low Leg Lift** (8 x 2)

Tepeden Tırnağa Fit

HAZIRLAYAN: Kenny Hutman Jr., L.K.A., New York Sports Club

DİNAMİK ISINMA
(3 tur)
› **Jumping Jack** (1 dk.)
› **High Knee** (30 sn.)
› **Spiderman Lunge + Overhead Reach** (bacak değiştirerek 6x)

TÜM-VÜCUT DÖNGÜSÜ
(3 tur)
› **20 Squat Jumps**
› **12 T-pushups**
› **12 Supermans**
› **Forearm Plank** (1 dk.)

MERKEZ DÖNGÜSÜ
(3 tur)
› **Mountain Climber** (1 dk.)
› **20 Up-Down Planks**
› **Side Plank** (45 sn iki tarafa)

KARIN DÖNGÜSÜ
(3 tur)
› **Leg Hold** (30 sn.)
› **Bicycle Kick** (30 sn.)
› **Russian Twist** (30 sn.)

30 dk. Sağlık Topu İnceliği

HAZIRLAYAN: Hollis Tuttle, RRCA lisanslı koşu koçu, Mile High Run Club, New York City

DİNAMİK 3 DK. ISINMA Her egzersizi toplamda ikişer kez yapın.

› **10 Glute Bridges**

› **Forward Lunge With Rotation**(Her bir yana 5): Lunge'ın alt noktasında duraklayıp arkadaki bacağınızla aynı taraftaki elinizi yere, öndeki ayağınızın iç tarafına yerleştirin. Göğsünüzü öndeki dize doğru döndürürken öndeki ayağınızla aynı taraftaki kolunuzla tavana erişmeye çalışın. 2 sn. bekleyip taraf değiştirin.

› **Yerinde Sayma** (30 sn.)

ANTRENMAN

Aşağıdaki 6 egzersizi aralarında sağlık topuyla smaç yaparak döngü halinde tamamlayın. Sağlık topu smaçlarından sonra 30 sn. dinlenin. 3 tur ztamamlayın.

› **Walkin Lunge With Torso Rotation Holding Medicne Ball at Chest** (iki tarafada 10)

› **Alternating Pushup With Med Ball Under One Hand** (kol başına 5)

› **Forearm Plank** (45 to 60 sn.)

› **Single-leg RDL Holding Medicine Ball** (iki bacak 10)

› **10 Pullups** (gerekirse elastik kayış veya ağırlık destek makinesi kullanın.)

▶ **Russian Twist With Medicine Ball** (her bir yana 10-20)

Üst Vücut Şekillendirici

HAZIRLAYAN: Krista Stryker, NSCA L.K.A., 12 Minute Athlete Kurucusu *(12minuteathelete.com)*

3 turu tamamlayın.

› **15 Squat Stepups** (Step aletinin yanında durup sizi zorlayan bir yükseklikte çalışın; tek ayak zeminde squat yapın.)
› **20 Handstand Shoulder Touches**
› **10 Pullups**
› **10 Burpee Box Jumps**
› **20 Side Lunges** (10 iki bacak)
› **15 Decline Pushups**
▶ **10 Hanging Leg Raises**
› **20 Plank Hip Dips**

20 dk. Vücut Ağırlığıyla TRX Çalışması

HAZIRLAYAN: Lacey Stone, ünlü antrenörü, düzenteker eğitmeni

2 kez tekrarlayın

› **Pushup** (45 sn.)
› **Alternating Bench Squat** (45 sn.)
› **TRX Row** (45 sn.)
› **TRX Mountain Climber** (45 sn.)
› **TRX Triceps Extension** (45 sn.)
› **Forward Bear Crawl Into Backward Crab Crawl** (45 sn. ileri, 45 sn. geri)
› **Dinlenme** (1-2 dk.)

Seri ve Fit

HAZIRLAYAN: Sarah Bowmar, M.B.A., L.K.A.

6 DK. TURLAR
5 kez tekrarlayın
› **Burpee** (1 dk.)
› **Crawl Out** (1 dk.)
› **Body Squat** (1 dk.)
› **Jumping Jack** (1 dk.)
› **Knees to Chest** (30 sn.)
› **Dinlenme** (90 sn.)

Zirveye Çıkaran Merdiven Antrenmanı

HAZIRLAYAN: Sagi Kalev, Beachbody antrenörü ve A Week of Hard Labor yaratıcısı *(beachbdodyondemand.com)*

Antrenmana her egzersizi birer kez yaparak başlayın, ardından ikişer kez tekrarlayıp 8 terara çıkana kadar sürdürün. Sonrasında merdivenin tersine çalışıp tek tekrara düşene kadar her turda tekrar sayısını düşürün. Egzersiz ve ağırlıklar değişmiyor. Hedefimiz antrenmanı asgari sürede dinlenerek tamamlamak ancak gerekirse dinlenebilirsiniz.

› **Pushup**
› **Dumbbell Squat**
▶ **Bentover Dumbbell Row**
› **Reverse Dumbbell Lunge**
› **Dumbbell Situp** (Sırtüstü, dizler bükülü, elde tek dambılla tam mekik)

THIS SPREAD FROM LEFT: OFFSET; GETTY IMAGES; PER BERNAL

GymnasticBodies HIIT

HAZIRLAYAN: Asleigh Gass, C.S.C.S., C.S.N., GymnasticBodies Affiliate

Bu antrenman içinizdeki gücü, kuvveti, esnekliği ve etkileyici performansı ortaya koyuyor. Hareket kabiliyeti ve vücut ağırlığı tekniklerinden faydalanan GymnasticBodies (GB) antrenmanı, kendinizi süper kahraman gibi hissetmenizi sağlayacak vücudu yaratmak için jimnastikten ilham alıyor.

1. BLOK Isınma
- **Light Aerobic Work** (Tempolu koşu, aynı yerde sekme, tempolu yürüyüş)

Dinamik Kol Isınması
- **Dynamic Arm Warmup** (15 double-arm circles back, 15 forward; 15 single-arm circles back, 15 forward)
- **Standing Hip Sweep With Straight Leg** (10 per side)

BLOCK 2 Üst Vücut
- ▶ **12 Incline TRX or Ring Rows** (3 set)
- **Straight-arm Plank Hold** (30 sn., 3 set)
- **10 Shoulder Blade Protractions/Retractions From Plank** (3 set)
- **Upright Chest Stretch** (iki kol 10 sn. 3 set)

BLOCK 3 Alt Vücut
- **Side-to-side Squat** (toplam 8)
- **12 TRX or Ring Hamstring Curls** (3 set)
- **5 Body-weight Jefferson Curls** (GB odaklı: Kutu/sehpa üstünde ayakta durup elinize boş bir barbel alın; avuçlar uyluklara dönük olsun. Egzersize önce başınızı alçaltarak başlayın; barbeli olabildiğince aşağı indirirken omurga boğumlarınıza odaklanın. Kalça kaslarınızı sıkıp omurganız boyunca yukarı kaldırarak egzersizin kaldırma kısmına geçin.) (3 set)
- **Dynamic Hip-flexor Stretch** (10 iki bacak, 3 set)

BLOCK 4 Soğuma
- **Light Jog** (5 dk.)

20 dk. Vücut Ağırlığı/Direnç Bandı Karması

HAZIRLAYAN: Lacey Stone, ünlü antrenörü ve düzenteker eğitmeni

DMevcutsa bant kullanarak 2 tur tamamlayın.

- **Power Pushup** (2 hızlı/2 yavaş, 45 sn.)
- **Squat Jump** (45 sn.)
- **Superman** (45 sn.)
- **Alternating Plank Rotation** (45 sn.)
- **Single-arm Triceps Extension** (45 sn iki kol)
- **Alternating Biceps Curl to Shoulder Press** (45 sn.)
- **Dinlenme** (1-2 dk.)

GETTY IMAGES

Boks Ringinde Savaş

HAZIRLAYAN: Danielle Burrell, L.K.A., Rumble Boxing kurucu antrenörü, New York City

Boks sporundan esinlenerek hazırlanan 30 dakikalık bu antrenman, sizi hem deli gibi terletiyor hem de kaslarınıza dolgunluk veriyor. Ağır bir kum torbası, hafif bir dambıl veya gölge kutu kullanabilirsiniz.

ANAHTAR

J Jab	BH Back Hook
C Cross	FU Front Uppercut
FH Front Hook	BU Back Uppercut
	D Duck (Squat)

3 DK. ISINMA

› **Jumping Jack** (30 sn.)
› **High Knee** (30 sn.)
› **Mountain Climber** (30 sn.)
› **Speed Squat** (30 sn.)
› **Fast Feet** (30 sn.)
› **Forward Lunge** (30 sn.)

KONDİSYON HAZIRLIĞI

Rauntları, aralarında 45 sn. mola vererek üçer dakikada tamamlayın.

1. TUR: karma/egzersiz başına 45 sn.
› J C
› J C (2x), D
› J C FH
› J (2x), C

2. TUR: karma/egzersiz başına 45 sn.
› FH BH
› FH D BH D
› FH BH FU BU
› FU BU (olabildiğince hızlı)

3. TUR: karma/egzersiz başına 45 sn.
› J C (20x), D (2x), FU BU (20x)
› FU BU (20x), 2 Burpee, FH BH (20x)
› J C FH
› J C FH D

4. TUR: karma/egzersiz başına 45 sn.
› FH (3x)
› C (3x)
› J C (olabildiğince hızlı)
› FH C D C

5. TUR: Kendini sınama raundu!
› 1 Burpee, J C (10x)
› 2 Burpees, J C (8x)
› 3 Burpees, J C (6x)
› 4 Burpees, J C (4x)
› 5 Burpees, J C (2x)
› 20 High-Knee Sprints

SOĞUMA

Yarım Saatlik Kürek Yarışı

HAZIRLAYAN: Jason Lee, antrenör, Row House NYC

10 DK. ISINMA

› 4 dakikada 22 çekiş
› 3 dakikada 24 çekiş
› 2 dakikada 26 çekiş
› 1 dakikada 28 çekiş

60 sn. dinlenme

12 DK. FORSA GÜCÜ

Bölümler arasında 45-60 saniye dinlenin.

› **1. Bölüm:**
2 dakikada 24 çekiş
1 dakikada 26 çekiş
› **2. Bölüm:**
2 dakikada 26 çekiş
1 dakikada 28 çekiş
› **3. Bölüm:**
2 dakikada 28 çekiş
1 dakikada 30 çekiş

60 sn. dinlenme

6 DK. CİLA

Çekiş sayılarını 20 saniyede tamamlayıp her 40 saniyeden sonra 20 saniye dinlenin.

› 26, 28 x 2 (%90 güç)
› 8, 30 x 2 (%95 güç)
› 30, 32 x 2 (%100 güç)

Üst Vücut Düzeltici

HAZIRLAYAN: Paul Christopher, Gravit + Oxygen Fitness kurucusu/ortağı, Boca Raton, FL

Süre sınırlı bu antrenmanda, belirlenen süreyi tamamlayabileceğiniz bir ağırlık seçin. Daha uzun setlerde aynısını veya biraz hafifini kullanabilirsiniz. Çalışma temposu: 1 sn. kasılma, 1 sn. negatif. Üç turluk bir döngü olarak uygulayıp her turda egzersiz başına 30 saniye uzatın. Tur aralarında 1 dk. dinlenin.

› **Front Raise** (tek veya çift kolla; 30 sn.)

20 sn. dinlenme

▶ **Lateral Raise** (aynı yanda veya teker teker; 30 sn.)

20 sn. dinlenme

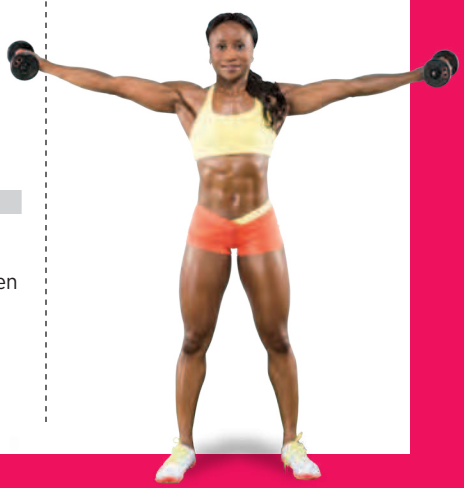
› **Hand Crossover Pushup** (Diz ve ayak parmaklarından; şınav yaparken ellerle yandan yana yürüyün; 30 sn.)

20 sn. dinlenme

› **Skull Crusher** (ayakta veya oturarak; 30 sn.)

20 sn. dinlenme

› **Bent-knee Hanging Leg Raise** (Pronasyon/avuçlar aşağı dönük, normal veya süpinasyon/avuçlar yukarı dönük; 60 veya 90 saniye sürdürmeye çalışın)



GETTY IMAGES; EDGAR ARTIGA

Heykelsi Vücut

HAZIRLAYAN: Nick Pags, Ripped Fitness kurucu/eğitmen

KOŞU BANDI DÖNGÜSÜ
› 1 dk.; sürat: 3.0-4.0; eğim: 12.0
› 1 dk.; sürat: 5.0-7.0; eğim: 6.0
› 1 dk.; sürat: 9.0-11.0; eğim: 1.0

KUVVET DÖNGÜSÜ 1 8-12 tekrarlı 3 tur tamamlayın. Tam döngüden sonra 30 sn. dinlenin.
› **Neutral-grip Dumbbell Press**
› **Close-grip Dumbbell Press**
› **Dumbbell Pullover**

KOŞU BANDI DÖNGÜSÜNÜ TEKRARLAYIN

KUVVET DÖNGÜSÜ 2 8-12 tekrarlı 3 tur tamamlayın. Tam döngüden sonra 30 sn. dinlenin.
› **Bentover Dumbbell Row**
▶ **Pullup**
› **Bentover Dumbbell Flye**

KOŞU BANDI DÖNGÜSÜNÜ TEKRARLAYIN

KUVVET DÖNGÜSÜ 3 8-12 tekrarlı 3 tur tamamlayın. Tam döngüden sonra 30 sn. dinlenin.
› **Single-leg Bulgarian Squat** (sol bacak üstünde)
› **Single-leg Bulgarian Squat** (sağ bacak üstünde)
› **Dumbbell Stiff-leg Deadlift**

KOŞU BANDI DÖNGÜSÜNÜ TEKRARLAYIN

KUVVET DÖNGÜSÜ 4 Maksimum tekrar yaparak 1 tur tamamlayın.
Atılım (3 dk.): İki elinizde birer dambılla tepe şınav pozisyonu alın. Şınava inip geri yukarı atılın. Önce sol sonra sağ eldeki dambılla row yapın. Ayaklarınızı zıplatarak doğrulurken dambıllarla squat clean yapın. Squat'ın alt noktasında dambıllar omuzlarınızın üstünde ve avuçlarınız da yukarı dönük olmalı. Topuklarınıza yüklenerek kendinizi itin. Kalçalarınız kilitlendiğinde dambılları baş üzerine kaldırın.

Yakıcı Güç

HAZIRLAYAN: Jennifer Romanelli, U.D., L.K.A., Trooper Fitness ortağı

ISINMA 3 kez tekrarlayın.
› **Standing Shin Tap** (30 sn.)
› **Criss-cross Jack** (30 sn.)
› **Air Squat** (30 sn.)
▶ **Mountain Climber** (30 sn.)
1 dk. dinlenin

A BÖLÜMÜ Ayrıntılı Burpee: 5 dakika içerisinde tamamlayabildiğiniz kadar tur tamamlayın.
› **5 Squats**
› **5 Half-burpees** (pushup yok)
› **5 Pushups**
› **5 Full Burpees**
1 dk. dinlenin

B BÖLÜMÜ 4 kez tekrarlayın.
› **Burpee to Pullup** (30 sn.)
› **Dumbbell Thruster** (30 sn.)
› **Lateral Box Jump** (30 sn., veya lateral stepup yapın)
1 dk. dinlenin

C BÖLÜMÜ Tabata: 4 dk. 4 kez tekrarlayın.
› **Dumbbell Clean** (20 sn. 10 sn. dinlenme)
› **Tuck Jump** (20 sn. 10 sn. dinlenme)
› **Cooldown**

Vücut Ağırlığıyla Flex HIIT

HAZIRLAYAN: Rafique "Flex" Cabral, L.K.A., C.E.S., Trooper Fitness ortağı

İlk egzersizi 20 sn. uygulayıp 10 sn. dinlenin; ardından ikincisini de 20 sn. uygulayıp 10 sn. dinlenerek bu şekilde 4 dakikayı tamamlayın. Tabata egzersizlerinden sonra ise 1 dakikalık merkez egzersizini tamamlayıp bir sonraki Tabata dizisine geçin.

› **TABATA: Jump Squat'tan Squat Jack'e**
(20 sn. çalış, 10 sn. dinlen, 4 dk.)
› **1 DK. MERKEZ: Hollow Body Hold**
› **TABATA: Pushup'dan Halfway Pushup Hold'a**
(20 sn. çalış, 10 sn. dinlen, 4 dk.)
› **1 DK. MERKEZ: V-situp**
› **TABATA: High Knee'den Tuck Jump'a**
(20 sn. çalış, 10 sn. dinlen, 4 dk.)
› **1 DK. MERKEZ: Pseudo Planche** (Şınav tepe duruşunun aynısı olup tek fark el parmakları baş yerine ayak parmaklarına dönük oluyor; ayakları havada tutmaya çalışın.)
› **TABATA: Star Jack'ten Burpee'ye**
(20 sn. çalış, 10 sn. dinlen, 4 dk.)
› **1-MIN. CORE: Star Plank**

Ağırlıktan Banda Güç Denemesi

HAZIRLAYAN: Lucy Stubler, interval koçu, Studio Three

Koşu bandından dambıllara geçin. Koşu bandındaki süre kuvvet bölümüyle eştir. Her birinde yeni bir format deneyerek 3 tur tamamlayın (Bant 1, Zemin 1 gibi).

	KOŞU BANDI	ZEMİN
1	**Azalan Toparlanma** 30 sn. sprint/1 dk. toparlanma 30 sn. sprint/45 sn. toparlanma 30 sn. sprint/30 sn. toparlanma 30 sn. sprint/15 sn. toparlanma 30 sn. sprint/	"Çalışma" biceps curl'den thruster'a şeklinde; "Toparlanma" ise plank ile yapılıyor. 30 sn. curl + thruster/1 dk. plank 30 sn. curl + thruster/45 sn. plank 30 sn. curl + thruster/30 sn. plank 30 sn. curl + thruster/15 sn. plank 30 sn. curl + thruster
2	**Açıklı Çalışma** 40 sn. sprint/20 sn. toparlanma (x5)	40 sn. bench press 20 sn. deadlift (x5) (Ayaklarınızı sehpanın ucuna yerleştirerek egzersizin (bench press) sonunda yuvarlanarak yukarı kalkın ki hiç vakit kaybetmeden deadlift'e geçebilin.)
3	**Artan Direnç** 30 sn. print/30 sn. toparlanma (x5) (1.0 eğimde, 2.0, 3.0, 4.0, 5.0)	**Azalan Direnç** 30 sn. bentover row 30 sn. geri adımlı lunge (En ağır dambıllarla başlayıp her sette (1 dk.) bir seviye düşük dambıllarla çalışın.)

OPPOSITE PAGE: OFFSET. THIS PAGE: SHUTTERSTOCK

TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK BOOT CAMP STÜDYOSU!
Sweat City
45 BOOT CAMP NEDİR?
Tüm antrenman süresi 45 dakika olan, ritim ve tempo eşliğinde kardio ve güç antrenmanlarını tek bir dizayn içerisinde yüksek kalori harcayacağınız antrenman sistemidir.
45 BOOT CAMP
45bootcamp
#1000kaloriyak
info@45bootcamp.com
www.45bootcamp.com

30 dk. HIIT Döngüsü

HAZIRLAYAN: Jamie George, eğitmen/eğitim müdürü, Ripped Fitness

ISINMA Koşu bandında 2 dk. ısının.

DÖNGÜ 1 2 kez tekrarlayın
- **Koşu** (1 dk.)
- **Sprint + Walk** (30 sn. iki bölge)
- **Koşu** (1 dk.)
- **Walking Dumbbell Lunge With Biceps Curl** (1 dk.)
- **Pushup + Pullup** Şınav + Barfiks (1 dk. boyunca sırayla beşer beşer çalışın; destek alabilirsiniz)
- **Plank** (1 dk.)

1 dk. dinlenin

DÖNGÜ 2 2 kez tekrarlayın
- **Yürüyüş** (1 dk. eğim %12)
- **Jog** (1 dk. eğim %6)
- **Yürüyüş** (1 dk. eğim %12)
- **20 Goblet Squats** (son bir iki sette sizi zorlayan bir ağırlıkla çalışın)
- **15 Bentover Barbell Rows**
- **15 Barbell Shoulder Presses**

tur tamamladıktan sonra 1 dk. dinlenin.

DÖNGÜ 3 2 kez tekrarlayın
- **Battle Rope** (30 sn.)
- **Ball Slam** (30 sn.)
- **Burpee** (30 sn.)

30 sn. dinlenin

GALLERY STOCK

Profesyonellerin Tercihi

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

www.multipower.com.tr

"ARKANA BAKMA – GİTTİĞİN YÖN ORASI DEĞİL."
—@SHERRIRLO

"YAVAŞ GELİŞEN BİR SÜREÇ DOĞRU, AMA VAZGEÇEREK DE HIZLANMIYOR."
—ANON, VIA @SOPH.NORMAN

"BAŞARANA KADAR HER ŞEY İMKANSIZ GÖRÜNÜR."
—@AMOUAIT

"NE KADAR SIKI ÇALIŞIRSAN O KADAR FAZLASINI ELDE EDERSİN. DENKLEM ÇOK BASİT."
—ANON

JACOB LUND/STOCKSY

VİTAMİNLER
.COM

Kendini İyi Hisset!

Vitaminler | Glukozamin ve Eklem Takviyeleri | Omega-3 ve Balık Yağları | Bitkisel Ürünler
Antioksidanlar | Mineraller | Sindirim Ürünleri ve Probiyotikler

%100 Orijinal Ürün Garantisi
Vade Farksız 9 Taksit
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Kapıda Ödeme
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş

/vitaminlercom /vitaminlercom /vitaminler 444 1 FIT (348) www.vitaminler.com

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM

ANTALYA ◆ TerraCity AVM

BURSA ◆ Zafer Plaza

ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM

İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park · Mall of İstanbul Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul

İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM